Ecstasy

65 days

Abdulhadi Al-Amshan



IN THE MIDST OF DARKNESS

Ecstasy

ISBN 978-603-02-7225-9

www.ecstasythebook.com

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

العمشان، عبدالهادي عبدالحفيظ أحمد
اكستاسي ٦٥ يوم. / عبدالهادي عبدالحفيظ أحمد العمشان
جدة، ١٤٣٩

٢٧٦ ص ؛ ١٤.٨ x ١٩.٥ سم

ردمك: ٩-٧٢٢٥-٠٢-٦٠٣-٩٧٨
١- النجاح ٢- الثقة بالنفس ٣- العنوان
ديوي ١٣١،١

رقم الإيداع: ١٤٣٩/٨٢٤٢
ردمك: ٩-٧٢٢٥-٠٢-٦٠٣-٩٧٨

www.ecstasythebook.com



@abdu... mshan



@abdulhadiamshan



/Abdulhadialamshan



I want to show the world how darkness can sometimes be so beautiful.

أريد أن أُظهِر للعالم كيف يمكن أن يكون الظلام في بعض الأحيان جميلاً .

Dedicated to the people who never believed in me or that I'd make it this fa

اهداء للاشخاص اللذين لم يؤمنوا بي مطلقا أو بأني سأصل إلى هذا الحد .

شكر وتقدير

كانت أكبر أحلامي على الإطلاق هي أن أجعل كتابي " اكستاسي " ينبض بالحياة . حتى عندما عانيت من الصعوبات والاكتئاب بسبب الإنعطافات المفاجئة في حياتي، وتمكنت من المثابرة واكمال اكستاسى . لم يكن الأمر سهلًا ولكن بطريقة ما تمكنت من تحقيقه . أشكر الله سبحانه وتعالى على إعطائي الخيال و التصميم لتحقيق ذلك . فقد حققته في النهاية رغم كل شيء .

أود أن أشكر والدي، عبد الحفيظ أحمد العمشان. لقد عملت بلا كِلٍ طوال حياتك حتى لا أكون بحاجة إلى شيء ينقصني أعلم بأني لم أقل لك هذا مسبقاً، لكنني مدين لك بكل شيء قمت به لأجلي. أريدك أن تعرف أن دعمك له أهمية كبرى بالنسبة لي. حيث كان حماسك لإصدار كتابي هو أكبر مشجع لي على تحقيق حلمي أتمنى أن تكون فخوراً بي و سعيداً لما وصلت إليه على الرغم من العقبات التي واجهتها و الإنتقادات التي وجهت لي.

أود أن أشكر أمي التي كانت كلماتها بمثابة البلسم الشافي، أمي التي لم توقف عن الإيمان بي و دائماً صلت و تمنت لي الافضل . أنا أحبك كثيراً وأتمنى أن أجعلك فخورة بي كذلك.

أنا ممتن لأخي الأكبر عبدالملك ، الذي ساعدني في التغلب على التحديات التي واجهتها خلال كتابة هذا الكتاب . لقد دعمني بشكل هائل. أنت ظهري وسندي . كنت دائمًا معي ولأجلي لقد شجعتني بكلماتك الحكيمة عندما شعرت باليأس تجاه العالم وتجاه نفسي. شكراً لتواجدك بجانبي دائماً.

أنا ممتن لأخواتي التوأم آمنة و منى لتشجيعي دائماً على تاليف الكتاب. خاصة منى الفنانة الرائعة الطموحة التي قدمت لي الكثير من الملاحظات التي لا تقدر بثمن على بعض الأعمال الفنية في هذا الكتاب .

أود أن أشكر أخي الصغير إسماعيل، و أختي الصغيرة عائشة اللذان منحاني إلهاماً مبهجاً لهذا الكتاب .

مع خالص التقدير إلى أصدقائي فاطمة محمد طه وليلى ساطي لمساعدتي في الترجمة العربية لهذا الكتاب شكر خاص للدكتورة عبير سبكي التي حرصت على رغبتي في أن يقدر العالم جمال اللغة العربية الموجودة في هذا الكتاب. شكرا لكم.

Contents

محتویات

Ecstasy

Meaning:

An overwhelming feeling of great happiness or joyful excitement or state of intensely beautiful bliss. If you've ever been so happy that the rest of the world seemed to disappear, you've felt ecstasy.

اكستاسي

معنى:

شعور ساحق من السعادة الرائعة أو الإثارة المبهجة أو حالة من كثافة النعيم الجميل. اذا كنت يومًا من الأيام في قمة السعادة لدرجة أنك شعرت أن كل ما حولك يختفي
كنت قد شعرت بالإكستاسي.

Hello

Uh … I was just passing by and saw you sitting here all alone.
So, I thought 'Why not give you some company?'

Let me sit next to you … if you don't mind.
My name is Abdulhadi … and you are?
Sorry. I don't mean to sound awkward,
but I am an introvert. Ha-ha.

You seem to be very quiet…
I understand. Sometimes, things happen in our lives
that make us want to be quiet and alone, and
disconnect from this dark world. Perhaps you will
find serenity in my world.

Would you like to see my world?

مرحبا

آه ... كنت ماراً من هنا ورأيتك تجلس بمفردك.
لذا، فكرت لَمَ لا أشاركك؟

دعني أجلس بجانبك ... إن لم يكن لديك مانع.
إسمي عبدالهادي ... وأنت؟
آسف، لا أود أن أبدو غريب الأطوار ولكني إنطوائي بعض الشيء.
ها-ها

يبدو أنك شخص هادئ جداً...
أنا أتفهمك. ففي حياتنا تحدث بعض المواقف التي تجعلنا نريد أن نلتزم الهدوء والصمت أحياناً، وأن ننفصل وننعزل هذا العالم المظلم.
ربما ستجد الصفاء في عالمي.

هل ترغب في رؤية عالمي؟

Day 1

This is my world.



يوم ١

هذا هو عالمي.





Every day is a new day, and every day there is something new to learn. Every day we go through the same phases that every other human being has gone through throughout their lives. We've also all asked ourselves the question "Why me?" I believe you've been asking the same question yourself. But throughout the journey of your life, you'll find that everything happens for a reason. Eventually, you'll discover those reasons sooner or later. You don't have to rush to learn everything right now. Life has always been a series of revelations. It's the same for every human being, but in different ways. My world is about healing, forgiving, rising, changing, growing, loving and helping. It's about friendship, relationships and bonding. It's about you, your heart, your mind and your soul. It's about life and the afterlife. It's about strengths and weaknesses, happiness and sadness. It's about hope and faith. It's about embracing and so much more.

Primarily, it's about darkness: the darkness that has taken over us … and the darkness we are consumed with.

May you find serenity in this world.





كل يوم هو بمثابة يوم جديد، وهناك شيء جديد لنتعلمه يومياً.
في كل يوم، نمر ببعض المراحل التي يخوضها كل إنسان خلال حياته ونسأل أنفسنا: "لماذا أنا؟!" وأظن أنك حتماً قد سألت نفسك هذا السؤال. لكنك ستجد خلال رحلتك في الحياة أن كل شيء يحدث لسبب ما، وفي نهاية المطاف ستكتشف هذه الأسباب عاجلا أم آجلاً. أنت لست بحاجة للعجلة لمعرفة كل شيء في الحال. إذ لطالما كانت الحياة سلسلة من الاكتشافات، والأمر ذاته يحدث لكل إنسان بطرق مختلفة. يدور عالمي حول الشفاء، التسامح، الارتقاء، التغيير، النمو، الحب، والمساعدة. إنه معنيّ بالصداقة، بالعلاقات، وبالروابط. إنّه عنك، عن قلبك، عقلك، وروحك. إنّه عن الدنيا والآخرة. إنّه عن القوّة والضعف، عن السعادة والحزن. إنّه عن الأمل والإيمان. إنّه عن الاحتواء وأكثر من ذلك بكثير.

في الأصل، إنّه عن الظلام: الظلام الذي سيطر علينا ...
والظلام الذي استهلكناه.

أتمنى أن تجد الصفاء في هذا العالم.



Day 2

The day I lost myself.



يوم ٢

اليوم الذي فقدت فيه نفسي.





There will come a day when you will lose yourself completely. It may come when you lose someone dear to you, or when you experience heartbreak, or when you try to please everyone or when you are betrayed by someone who you thought would never betray you. And when that happens, it will be so devastating that you'll start to lose yourself ... slowly, slowly. Day by day, little by little, you will lose parts of yourself and eventually lose yourself completely. Then you will question yourself, asking whether you can ever find yourself again. Know that you will. One day you will find yourself again, and when you do, it won't be the old you. It will be a person who is stronger and wiser than before. It will be the new you and it will be someone who will never be lost again ... ever!





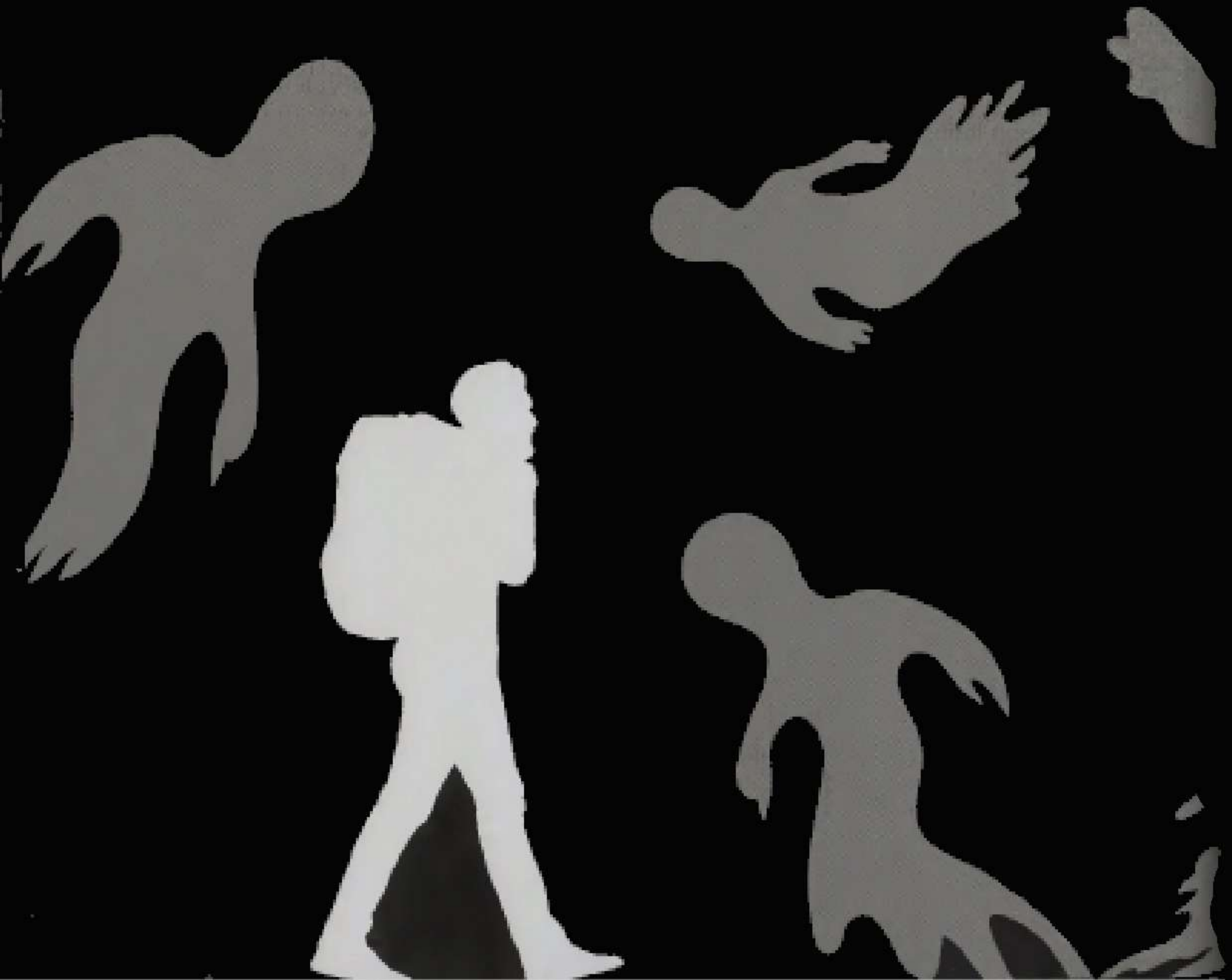
سيأتيك يوم تخسر فيه نفسك تماماً. قد يحدث ذلك حين تفقد شخصاً عزيزاً عليك أو عندما ينكسر قلبك أو حين تحاول إرضاء الجميع أو عندما تتعرض للخيانة من شخص لم تكن تعتقد أنه سيخونك أبداً. و عندما يحدث ذلك سيكون من المدمر للغاية أن تبدأ في فقدان نفسك ... رويـداً، رويـداً. ويوماً بعد يوم، شيئاً فشيئاً، سوف تفقد أجزاء منك وفي النهاية ستفقد نفسك تماماً، حينها سوف تتساءل، إن كان باستطاعتك أن تجد نفسك مجدداً.

ثق تماماً أنك ستفعل. ويوما ما ستجد نفسك مجدداً، ولكن حين يحدث ذلك، لن تكون شخصك القديم. ستكون ذلك الشخص الأقوى والأكثر حكمة من السابق. ستكون شخصك الجديد والشخص الذي لن يضيع مرة أخرى ... أبداً!



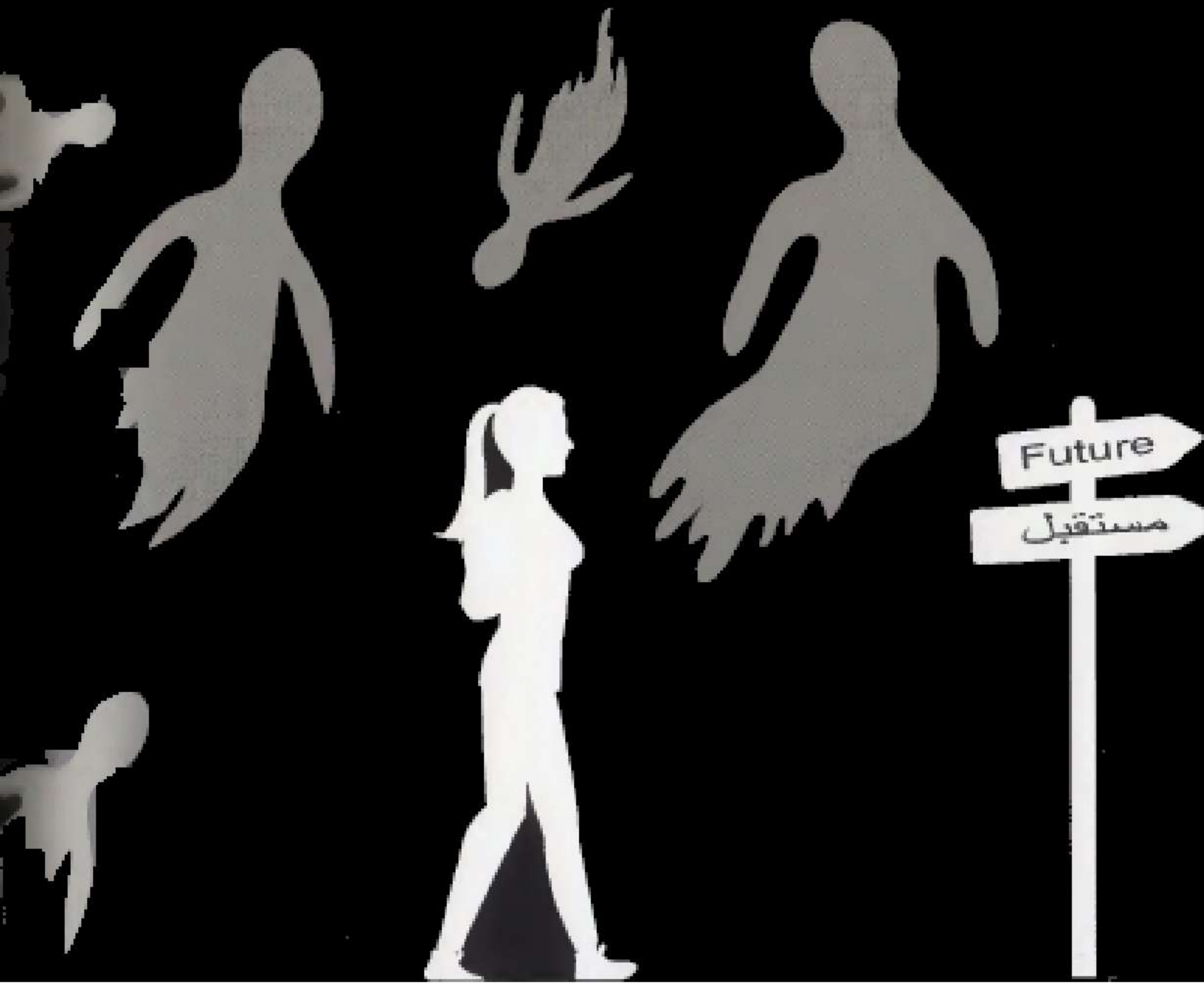
Day 3

The ghosts of the past will keep haunting you.
Keep walking towards your destination.



يوم ٣

ستبقى أشباح الماضي تطاردك.
استمر في السير نحو غايتك.





The past can be very daunting, whether you are peacefully sitting in a chair at home, or with a group of friends, or at your workplace or on your bed saying goodnight to yourself at the end of the day. The ghosts of the past will keep haunting you and reminding you about everything that has occurred in the past. This will cause you to dwell on the past. If you pay any attention to what has been left behind you, you will get stuck in an endless loophole. To get out of this loophole, you must avoid giving any attention to the ghosts of the past. You cannot change what happened in your past. Keep walking towards your destination. Your future awaits you.





الماضي يمكن أن يكون شاقاً جداً، سواء كنت تجلس بهدوء على مقعدك في المنزل. أو برفقة مجموعة من الأصدقاء. أو في مكان عملك. أو على سريرك وأنت تتمنى لنفسك ليلة سعيدة في نهاية اليوم. ستظل أشباح الماضي تطاردك وستبقى تذكرك بكل ما حدث فيه. سيؤدي ذلك إلى بقائك حبيساً في الماضي. إذا أعطيت أي اهتمام لما تركته خلفك فسوف تعلق في ثغرة لا نهاية لهـا. للخروج من هذه الثغرة، عليك أن تتجنب إعطاء أشباح الماضي أي اهتمام. لا يمكنك تغيير ما حدث في ماضيك. واصل السيـر نحو غايتك. فمستقبلك ينتظـرك.



Day 4

Who were you before they betrayed you?
Who were you before they broke you?
Who were you before they hurt you?





يوم ٤

من كنتَ قبل أن يخونوك؟
من كنتَ قبل أن يكسروك؟
من كنتَ قبل أن يؤذوك؟















Have you ever thought about who you were before those events that changed you? The old you who used to trust everyone, the one whose heart was unbroken, the one who had never been hurt? We lose ourselves bit by bit after undergoing tragic events. We forget how cheerful, happy and full of life we once were. I want you to remember who you used to be. Don't let these incidents make you forget who you were. Don't build a wall in front of yourself. Don't let these events change the way you think about people. Don't let them change your beautiful smile. Don't let them change you for the worse. Let them be the reason you change for the better.





هل سبق وأن فكرت بالشخص الذي كنتَ عليه قبل هذه الأحداث
التي غيرتك؟ شخصك القديم الذي اعتاد على الوثوق بالجميع،
الذي لم ينكسـر قلبـه قط، الشخص الذي لم يصب بأذى من قبل؟
نحن نفقد من أنفسنا شيئاً فشيئاً بعد مرورنا ببعض الأحداث المأساوية.
ننسى كم كانت أنفسنا مبتهجة وسعيدة ومليئة بالحياة من قبل. أريدك
أن تتذكر من كنت. لا تدع هذه الأحداث تجعلك تنسى ذلك. لا تشيد
جداراً أمام نفسك. لا تدع بعض الأحداث تجعلك تغير طريقة تفكيرك في
الناس. لا تدعها تغير ابتسامتك الجميلة. لا تدعها تغيرك إلى الأسوأ،
بل دعها تكن السبب في تغييرك نحو الأفضل.



Day 5

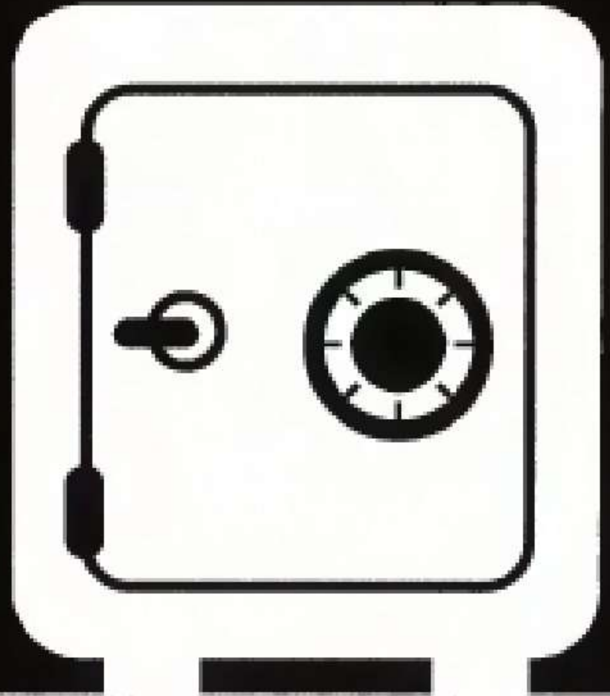
Don't let anyone steal your heart.



يوم ٥

لا تدع أي شخص يسرق قلبك.

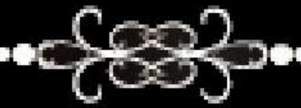






Did someone steal your heart … or did you let them steal it? Isn't it easy to say "He/She stole my heart?" But are you happy that your heart has been stolen? Did the person who stole your heart let you steal theirs as well? Or was it a one-way matter? If so, are you going to take back your heart, or are you going to let that person have it forever? Is that person worthy of keeping your precious heart? Ask yourself these questions because it's not healthy to let someone who is unworthy steal your heart so easily. Protect your heart from thieves who steal hearts simply to use them, play with them and hide them forever. Your heart is sacred, so keep it safe.



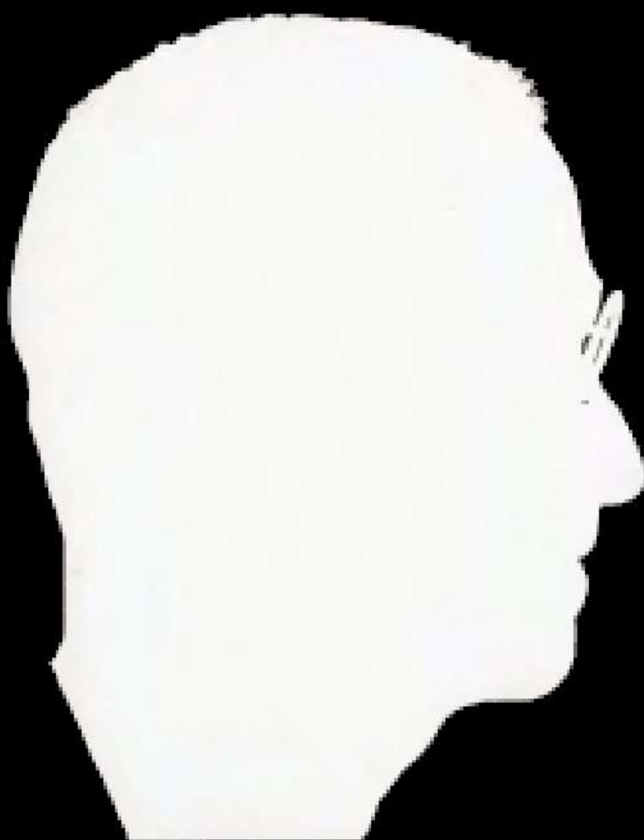


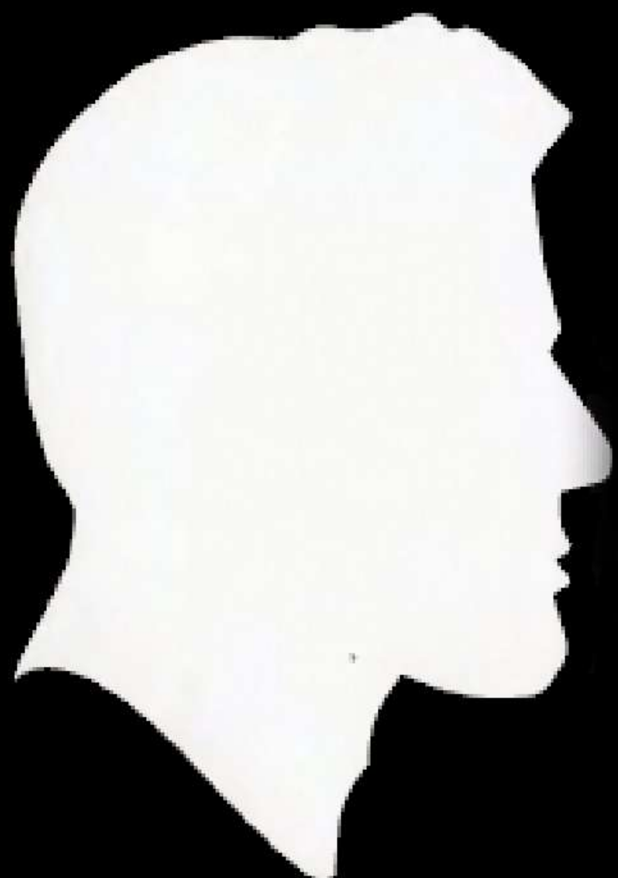
هل سبق وأن سرق أحدهم قلبك ... أم أنك سمحت لهم بسرقته؟
أليس من السهل أن نقول "هو/هي سرقوا قلبي؟" لكن هل أنت
سعيد لأن قلبك قد سُرِق؟ وهل سمح لك الشخص الذي سَرق قلبك بأن
تسرق قلبه كذلك؟ أم أن المسألة كانت ذات اتجاه واحد فقط؟ إن كان الأمر
كذلك، فهل ستستعيد قلبك، أم أنك ستدع ذلك الشخص يحصل عليه للأبد؟
هل يستحق ذلك الشخص أن يحتفظ بقلبك الثمين؟ عليك أن تسأل نفسك
هذه الأسئلة إذ ليس من الجيد السماح لشخص بسرقة قلبك بهذه السهولة
بينما هو لايستحقه. عليك أن تحمي قلبك من اللصوص اللذين يسرقون
القلوب ببساطة لإستغلالها، اللعب بها و إخفائها للأبد.
إن قلبك شيء مقدّس، فحافظ عليه جيداً.



Day 6

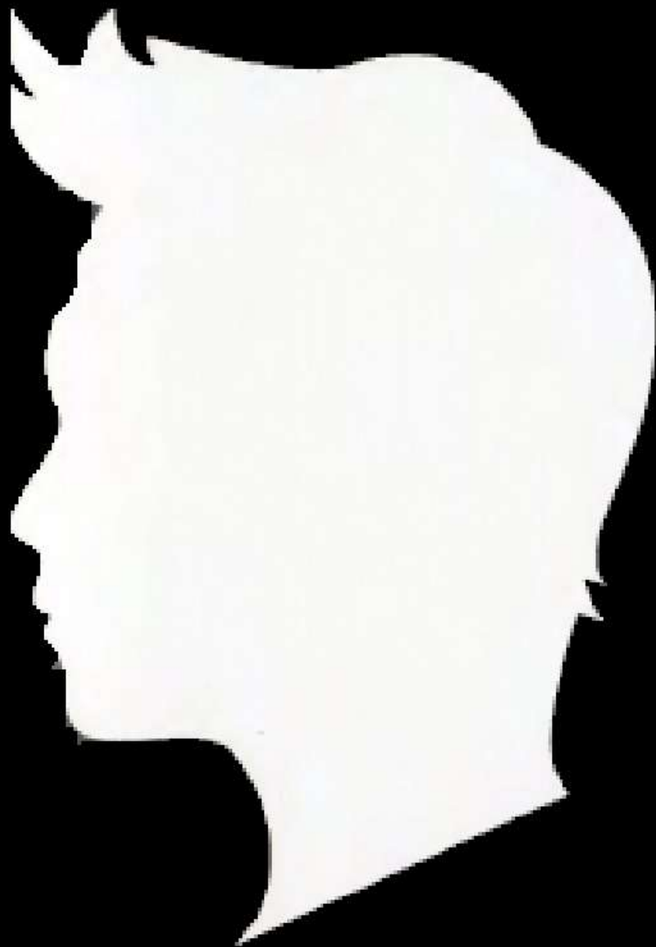
Men have feelings, too.

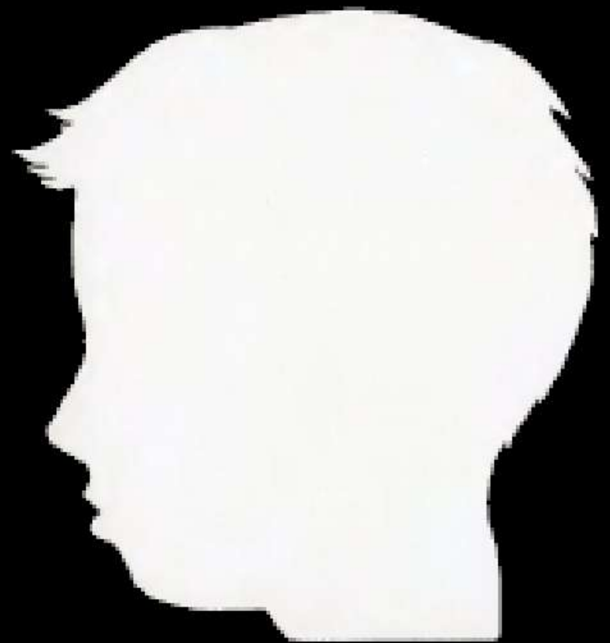




يوم ٦

الرجال لديهم مشاعر أيضاً .

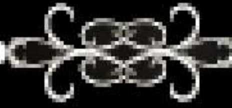






This is a fact that society refuses to acknowledge. Most of the time, men's feelings and emotions are disregarded. When men express their emotions or let out their feelings of despair, society considers them weak. Therefore, men isolate themselves, fall victim to depression, and experience anxiety that makes them unfocused/distracted. This anxiety results in addictions to things that provide only temporary relief. No, men are not weak. They are human. They get tired of being strong all the time. Tired of holding the tears inside. Tired of the pressures they face every single day outside/inside their homes, in school/college/university or on the job. Men experience hardships as well. Whether it's your father, husband, brother or son, a man doesn't have supernatural powers to withstand all the pressures of this world. Understand them, be kind to them and be patient. They always try their best to be invincible for their loved ones.





هذه هي الحقيقة التي يرفض مجتمعنا الاعتراف بها. في معظم الأحيان يتم تجاهل مشاعر الرجال وعواطفهم. وعندما يعبّر الرجال عن مشاعرهم أو يُظهرون مشاعر اليأس، يتهمهم المجتمع بالضعـف. وبالتالي يعزل الرجال أنفسهم. ويقعون فريسـة للاكتئاب، ويعيشون القلق الذي يجعلهم مشتتين وغير قادرين على التركيز. هذا القلق يؤدي إلى الإدمان على الأشياء التي لا توفر سوى الراحة المؤقتة. كلا، الرجال ليسوا ضعفاء. إنهـم بشر. يتعبون من كونهم أقوياء طوال الوقت. يتعبون من حبس الدموع بداخلهم. يتعبون من الضغوطات التي يواجهونها كل يوم خارج/داخل منازلهم، في المدرسة/الكلية/الجامعة أو في العمل. كذلك يعاني الرجال من المصاعب. وسواء كان هذا الرجل والدَك، زوجَك، أخاك أو ابنك، فالرجل ليست لديه قوى خارقة ليتحمل كل ضغوطات هذا العالم. تفهميهم، كوني لطيفة معهم وصبورة فهم يحاولون دوماً بذل قصارى جهدهم ليكونوا في نظر أحبابهم
ذلك الشخص الذي لا يُـقهر.



Day 7

It's just a piece of paper,
but it has so much power over us.



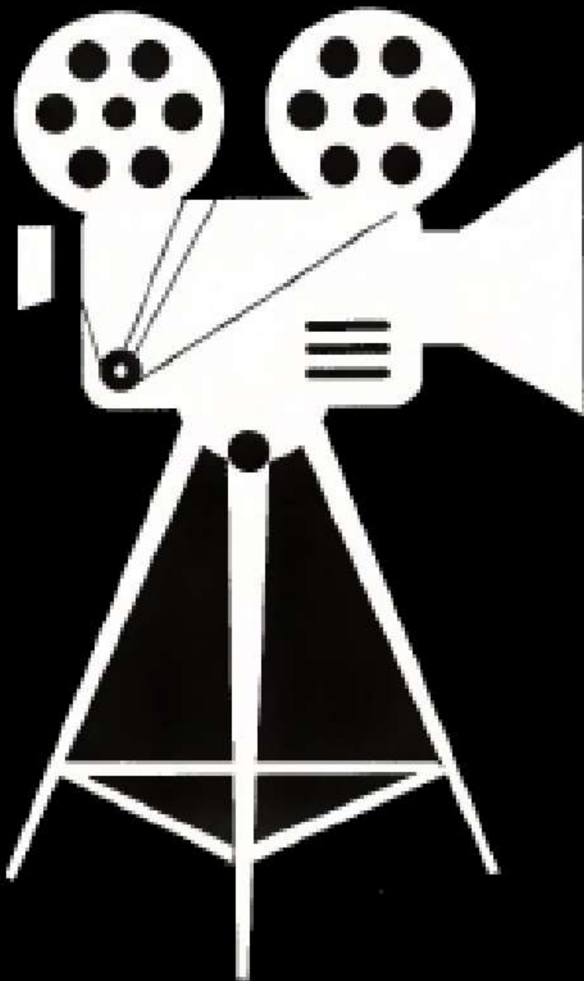
يوم ٧

هي مجرد قطعة من الورق،
لكنها تستطيع السيطرة علينا .



Day 8

Flashback.



يوم ٨

ومضات من الماضي.

Failure Awkward STUPID Mess Selfish Waste MORON

UGLY! CRAZY! LOSER! FREAK! TRASH

SKINNY Worthless Disgusting FATTY! Dumbo Clumsy Hopeles



All your life, others have criticized and judged you. Some of this you may forget and some of it you'll remember for the rest of your life. These incidents are so traumatic, you still hear the voices in your head. You don't want to remember them, but they come to you as flashbacks. When they come, they suddenly change your mood. One moment you're happy and the next you're sad. One moment you're laughing and the next you're quiet. You may lose your self-confidence, and feelings of helplessness may arise. Others may not notice this because it all happens internally ... It's time to make peace with it. Listen to yourself. Explore your inner world. Be kind to yourself and take good care of your body, emotions and mind. Build a motivational environment.





طوال حياتك، انتُقدتَ وحُكمَ عليك من قِبل الآخرين، ربما تكون قد نسيت بعضاً من هذه الأحداث والبعض الآخر سيبقى عالقاً في الذاكرة لبقية حياتك. هذه الحوادث مؤلمة جدا، ما زلت تسمع الأصوات في رأسك. أنت لا تريد أن تتذكرها، لكنها تأتيك على هيئة ومضات من الماضي. وحين تأتي، يتغيّر مزاجك فجأة، فتارةً تكون سعيداً وتارةً أخرى حزيناً، مرةً تضحك وفي المرة الأخرى تكون هادئاً. قد تفقد ثقتك بنفسك وقد ترتفع لديك مشاعر العجز. قد لا يتمكن الآخرون من ملاحظة كل هذا ... لأن كل ما يحدث هو في داخلك. لقد حان الوقت لصنع السلام مع هذه الأحداث، أنصت إلى نفسك، استكشف عالمك الداخلي. كن لطيفًا مع نفسك واعتن جيداً بجسدك، بعواطفك وعقلك. اصنع لنفسك بيئـة محفّزة.



Day 9

Life's like a pair of dice; sometimes we win, and sometimes we lo
Never stop rolling the dice.







يوم ٩

الحياة مثل النرد، أحياناً نفوز وأحياناً نخسر.
لا تتوقف أبداً عن دحرجة النرد.





Here is a fact you must accept. You can't always win at everything, and you certainly won't always lose at everything. There will be wins and losses. When you do face a loss, don't give up. No matter how huge the loss is, keep trying. Look at it as a lesson, not a loss. Be positive and confident that in the next round, you will be victorious. Sometimes you must appreciate the loss so you can appreciate your victory more. Pick up the dice and roll it again.

Again and again!





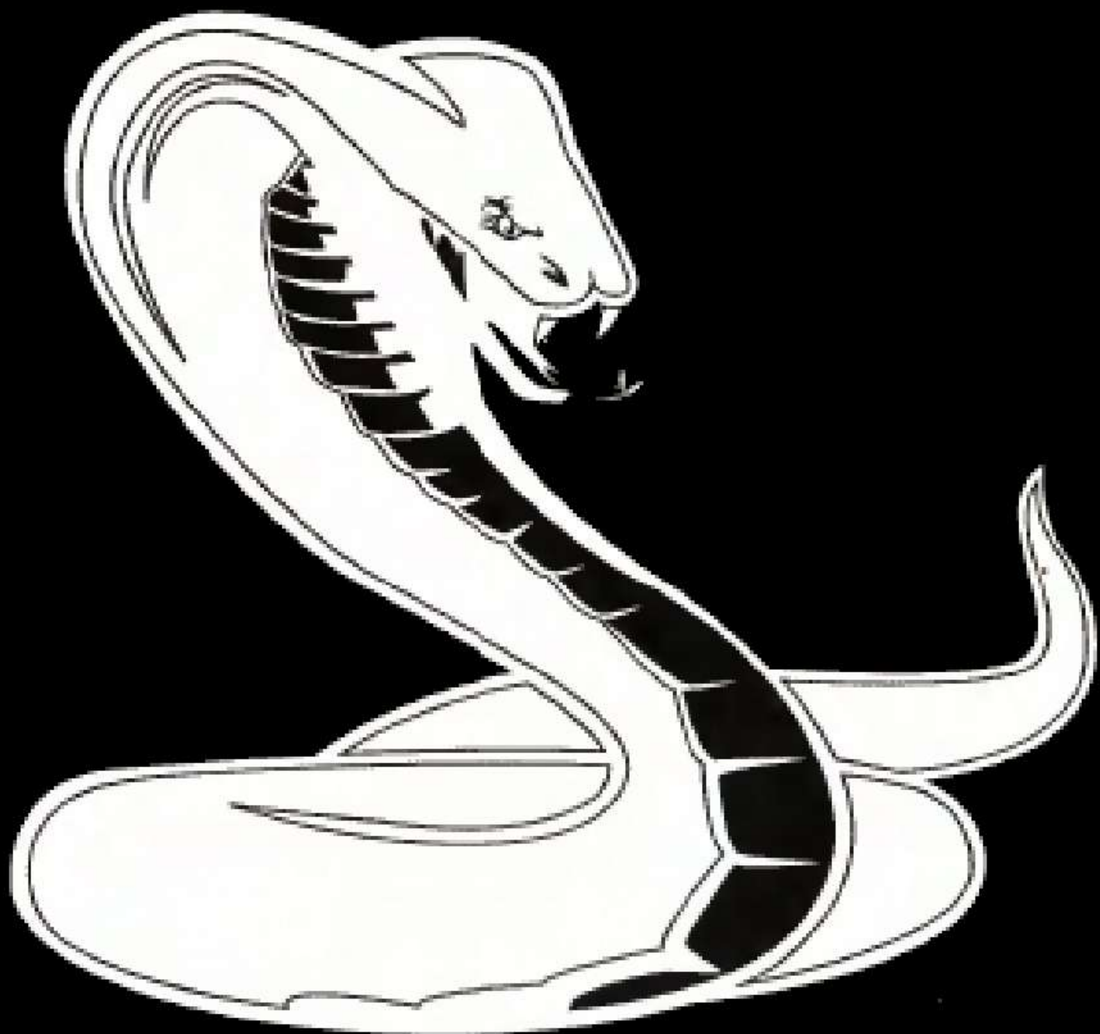
ها هي حقيقة عليك أن تتقبلها. لا يمكنك الفوز دائماً في كل شيء، و بالتأكيد لن تخسر دائماً في كل شيء. ستكون هناك انتصارات و خسائر. عندما تواجه خسارة، لا تستسلم. ومهما كانت الخسارة عظيمة، استمر في المحاولة. انظر إليها كأنها درس، و ليس كخسارة. كن ايجابياً وواثقاً بأنك في الجولة القادمة سوف تنتصر. في بعض الأحيان يجب عليك أن تقدّر الخسارة حتّى تتمكن من تقدير انتصارك أكثر. التقط النرد و دحرجه مرّة أخرى.

مرّة بعد مرّة!



Day 10

Don't let anyone control you like a snake charmer.
Be the master of your own life.



يوم ١٠

لا تدع أحداً يسيطر عليك مثل ساحر الثعابين.
كن سيد حياتك الخاصة.





Stop letting people control you. It's your life. Sometimes you may realize that being controlled means you are being rescued or guided. There's a vast difference between being guided and being controlled. You must stop living your life according to others' philosophies, as though yours doesn't matter. Some people don't realize that the world does not revolve around their own point of view. You deserve to live life based on your own decisions. If you do this, you won't blame others for negative outcomes in your life. Acknowledge that you're not a snake dancing to the tune of a snake charmer.





توقف عن السماح للناس بالتحكم بك. إنها حياتك أنت.
في بعض الأحيان قد تخطيء حين تظن أن التحكم بك
يعني انّه يتم إنقاذك أو توجيهك. فهناك فرق شاسع بين
التوجيه و التّحكم. يجب عليك أن تتوقف عن عيش حياتك
وفقاً لفلسفات الآخرين كما لو أن الأمر لا يهمك. فبعض الناس
لا يدركون أن العالم لا يدور حول وجهة نظرهم الخاصّة. أنت
تستحق أن تعيش الحياة وفقاً لقراراتك الشخصية. وإن قمت
بذلك، فلن تلوم الآخرين على أي نتائج سلبية في حياتك.
عليك أن تُقِـر بأنك لست ثعباناً راقصاً على نغمات
ساحر الثعابين.



Day 11

Most of the time, they are silent. They have sharp vision and the ability to soar high.



يوم ١١

هم صامتون معظم الوقت ، لديهم نظر حاد
و قدرة على التحليق عالياً .

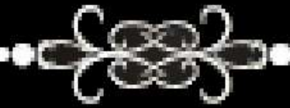




Eagles are an inspiration. Most of the time, they are silent. Through this silence, they ensure that their prey doesn't know what their next move will be or what their next targets will be. Eagles' silence doesn't mean they don't notice what's going on around them. They observe everything with their sharp vision. They are focused. They wait patiently for their moment. When they locate their prey, they narrow their focus on it and set out to get it. No matter the obstacles, they will remain focused on their prey until they grab it. They are certain that they will achieve what they want. They love storms because storms lift them above the clouds. Likewise, you can use the storms of life to rise to greater heights.

Be like an eagle!





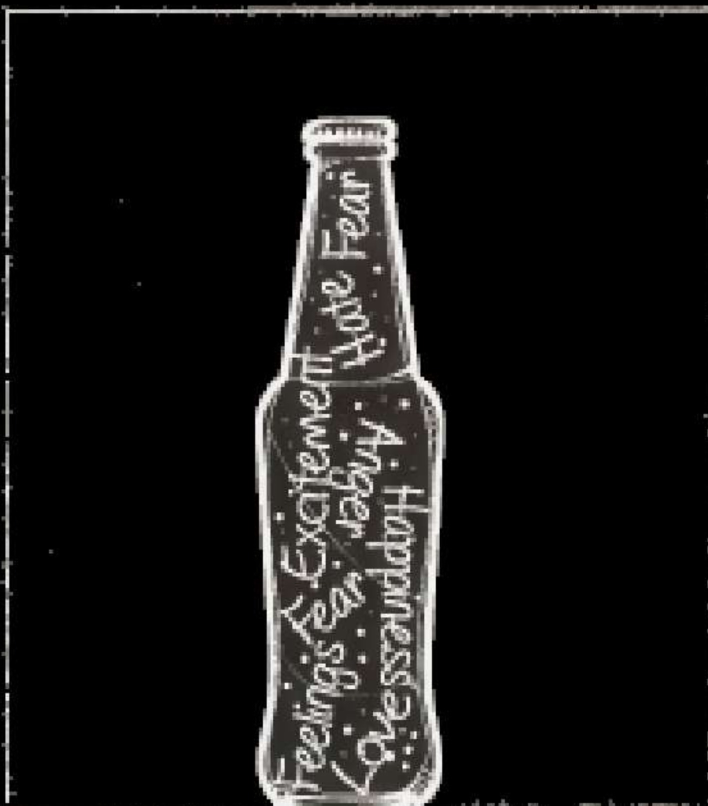
النسور هي مصدر الهام. فهم صامتون معظم الوقت. بهذا الصمت يضمنون أنّ فرائسهم لن تعرف ما هي الخطوة التالية أو ما هي فريستهم القادمة. صمتهم لا يعني أنّهم لا يعرفون ما يدور حولهم. حيث أنهم يراقبون كل شيء بنظرهم الحاد. يركزون، ينتظرون بصبر أن تأتي اللحظة الحاسمة. و عندما يحدّدون فريستهم، يضعون كل تركيزهم عليها و ينطلقون للفوز بهـا. ومهما كانت العوائق والصعاب، لن يتوقفوا عن مطاردة الفريسة حتّى يظفروا بهـا. هم على يقين تام بأنّهم سينجحون في تحقيق ما أرادوا. إنّهم يحبون العواصف لأنها ترفعهم فوق السحاب. وأنت أيضاً بدورك، يمكنك استخدام عواصف الحياة لترتفع إلى أعلى المستويات.

كن مثل النسر!



Day 12

Don't bottle it up.





يوم ١٢

لا تحبس مشاعرك في الزجاجة.



Don't bottle up your feelings, emotions or love out of fear of what others may think. You may not be good at expressing your feelings, emotions, love or anger because you fear the outcome or because you want to avoid conflict or harming others. These reasons may cause you to bottle up everything inside yourself. However, the pressure inside your body and mind will be too much; sooner or later, the lid will explode, and everything will pour out unpleasantly. So, it's better to let everything out now. It's time to empty the bottle.





لا تكبت مشاعرك، عواطفك، أو حبك خوفاً مما
قد يظنه بك الآخرون. قد لا تكون جيّداً في التعبير
عن مشاعرك، عواطفك، حبك، أو غضبك خوفاً من
النتيجة أو تجنباً للنزاع أو إلحاق الأذى بالآخرين. هذه
الأسباب قد تؤدي بك لحبس كل شيء بداخلك. لكن
الضغط داخل جسمك وعقلك سيكون شديداً؛ و عاجلاً
أم آجلاً سينفجر غطاء الزجاجة مُخرجاً كل ما بداخله
بطريقة غير مستحبة. لذا من الأفضل أن تُـخرج
كل شيء الآن. حان الوقت لإفراغ الزجاجة.



Day 13

A handwritten letter will always be a timeless thing of beauty.

My dearest Caroline,

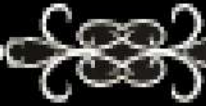
يوم ١٣

الرسالة المكتوبة يدوياً يبقى جمالها أبدياً .



We are in an age of instant communication. We can write something at the tap of a key. Don't you think it's time to try something our ancestors did? Yes, the old ways can be hard. They're time-consuming. However, creating a handwritten letter shows effort and expresses a different set of feelings than a simple email or a long text does. One values something more when a loved one has expressed it in a handwritten note. It's a raw and incomparable experience to hold a piece of paper and read everything a loved one has written by his or her own hand. No matter where technology takes us, handwriting will always remain a timeless beauty. If you haven't tried writing a letter, why not do so today? Pick up a pen and piece of paper and pour out your heart in a traditional way. Experience the way people expressed themselves during the golden era.





نعيش الآن في عصر التواصل الفوري. حيث يمكننا كتابة أي شيء بمجرد ضغطة زر. ألا تعتقد أنه قد حان الوقت لتجربة شيء قام أسلافنا باستخدامه؟ أجل، قد تكون الطرق القديمة صعبة. فهي تستغرق الكثير من الوقت. و لكن كتابة رسالة باليد بإمكانها أن تُظهر الجهد المبذول و تُفصح عن مجموعة متنوعة من المشاعر بطريقة قد لا تستطيع رسالة بريد إلكتروني أو نص طويل أن يعبر عنها بالشكل نفسه. إذ يُقدِّرُ المرء الشيء أكثر عندما يعبّر عنه أحباؤه بخط اليد. إنّها تجربة لا مثيل لها أن تحمل الورقة و تقرأ كل ما كتبه أحباؤك لك بأيديهم. ومهما أخذتنا التكنولوجيا بعيداً، ستبقى الكتابة باليد دائماً ذات جمال أبدي. إذا لم تجرّب كتابة رسالة من قبل، فلماذا لا تجرّب اليوم؟ التقط قلماً و ورقة و اسكب مكنونات قلبك على الطريقة التقليدية. اختبر كيف اعتاد الناس التعبير عن أنفسهم خلال العصر الذهبي.



Day 14

Love grows every day when you water it with loyalty, trust, respect, appreciation, and passion.



يوم ١٤

ينمو الحب كل يوم عندما تسقيه بالولاء ،
الثقة، الاحترام، التقدير و الشغف .





We don't usually water our love, allowing it to become beautiful, and then wonder, "Why did the love between us die?" The answer is, it wasn't nurtured properly. Ask yourself: Is there any loyalty in the relationship? Do you respect each other? Do you trust each other? Do you appreciate each other? Where is the passion? How will the love grow when you stopped watering it with those necessary qualities? If you don't place any importance on these qualities of love, you will drift apart every day. Love is about giving and receiving. It's about giving respect to the one you love and receiving the same. It's about being loyal to each other. It's about appreciating each other's efforts, even if they're small.



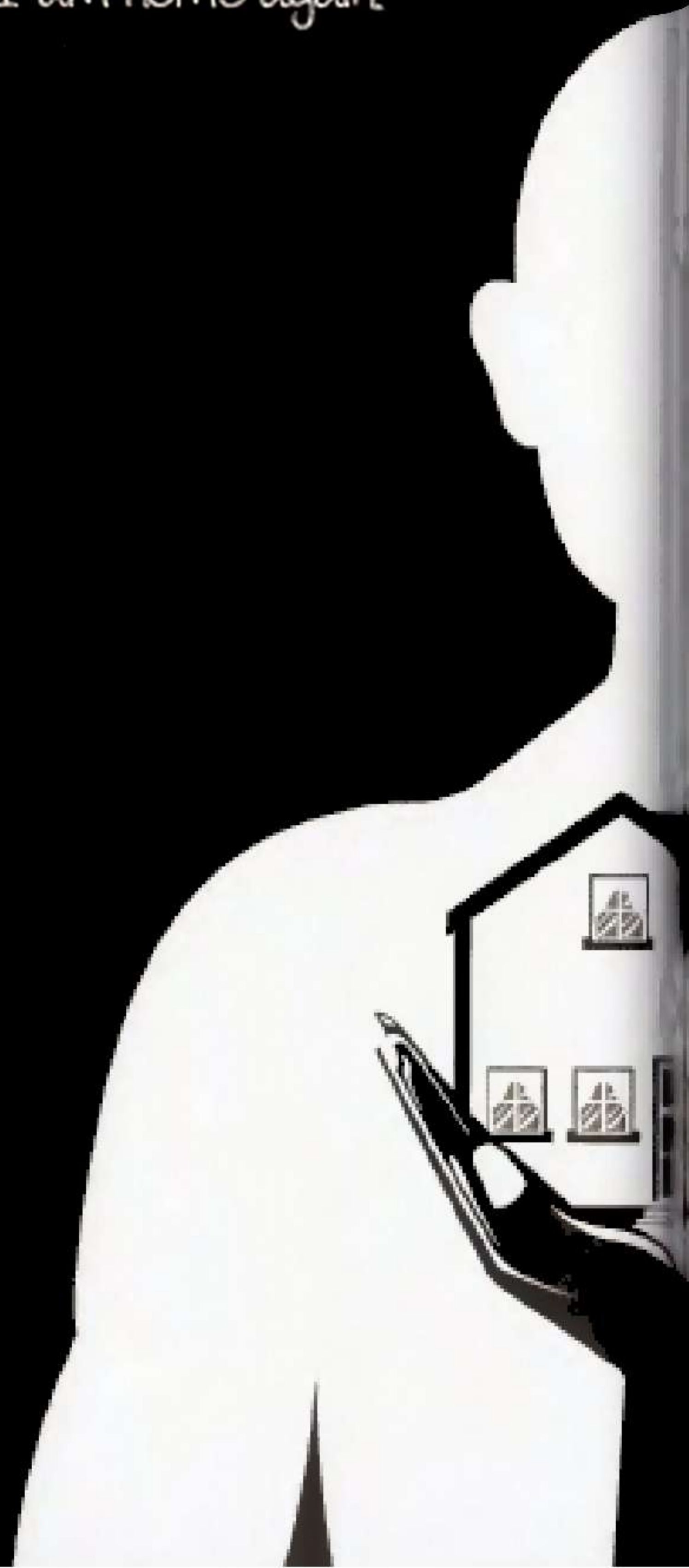


نحن عادةً لا نروي حبنا لينمو و يصبح جميلاً، ومن ثم نتساءل "لماذا مات الحب بيننا؟" الإجابة هي، لأن هذا الحب لم تتم رعايته بشكل صحيح منذ البداية. اسأل نفسك: هل هناك أي ولاءٍ في علاقتكما؟ هل تحترمان بعضكما البعض؟ هل يثق كلاكما بالطرف الآخر؟ هل تُقدِرون قيمة بعضكما؟ أين هو الشغف؟ كيف برأيك سينمو الحب عندما تتوقفون عن إروائه بتلك الصفات الأساسية؟ إن لم تعطِ أي أهمية لهذه الصفات في الحب، فكلاكما سيبدأ بالانجراف بعيداً عن الآخر كل يوم. الحب هو أخذ وعطاء. هو أن تحترم الشخص الذي تحبه وأن يقابلك بالمثل. هو أن تكونوا أوفياء لبعضكم البعض. هو تقدير جهود بعضكم البعض حتى و إن كانت صغيرة.



Day 15

Make me feel like I am home again



يوم ١٥

دعني أشعر و كأنني في المنزل مجدداً .





We always feel a link to a place, country or city that we consider home, but later we realize it's a feeling we can experience no matter where we are. It's a feeling of peace, comfort and utmost safety. You may have had a similar feeling when you were with a family member, or a best friend or a special someone. However, it's not necessarily a "place" that gives you this feeling of happiness and security. Most of the time, it's your closeness to your family, friends and loved ones, no matter where you are. They are the only ones who will always make you feel like home. Being around them will always make you feel like you're at home. That feeling can never be replaced by any place, city or country, even if you confuse that feeling of closeness with your loved ones. Home is where your loved ones are.





دائماً ترتبط مشاعرنا بمكان ما أو بلد أو مدينة معينة. حيث تكون بمثابة منزل آخر بالنسبة لنا، لكننا ندرك لاحقاً أنّه مجرّد شعور يمكنك الإحساس به أينما كنت. إنّه شعور بالهدوء و الراحة و السلامة القصوى. ربما سبق وأن خالجكَ نفس الشعور حين كنتَ برفقة أحد أفراد عائلتك، أو صديقك المقرب، أو شخص عزيز عليك. على أي حال، ليس بالضرورة أن يكون هذا الشيء "مكاناً" ليمنحك شعور السعادة و الأمان. ففي معظم الأحيان، يكون التقرّب من عائلتك و أصدقائك و أحبائك هو مصدر السعادة بغض النظر عن المكان الذي تتواجدون فيه. هم الوحيدون القادرون على جعلكَ تشعر و كأنك في منزلك. إن وجودك برفقتهم حولهم وبصحبتهم كفيل بأن يُشعرك بأنك في المنزل. و هذا الشعور لا يمكنك مقايضته أبداً بأي مكان آخر أو مدينة أو بلد. حتّى و إن كان شعور القرب من أحبتك.

فالمنزل هو حيث يكون أحباؤك.



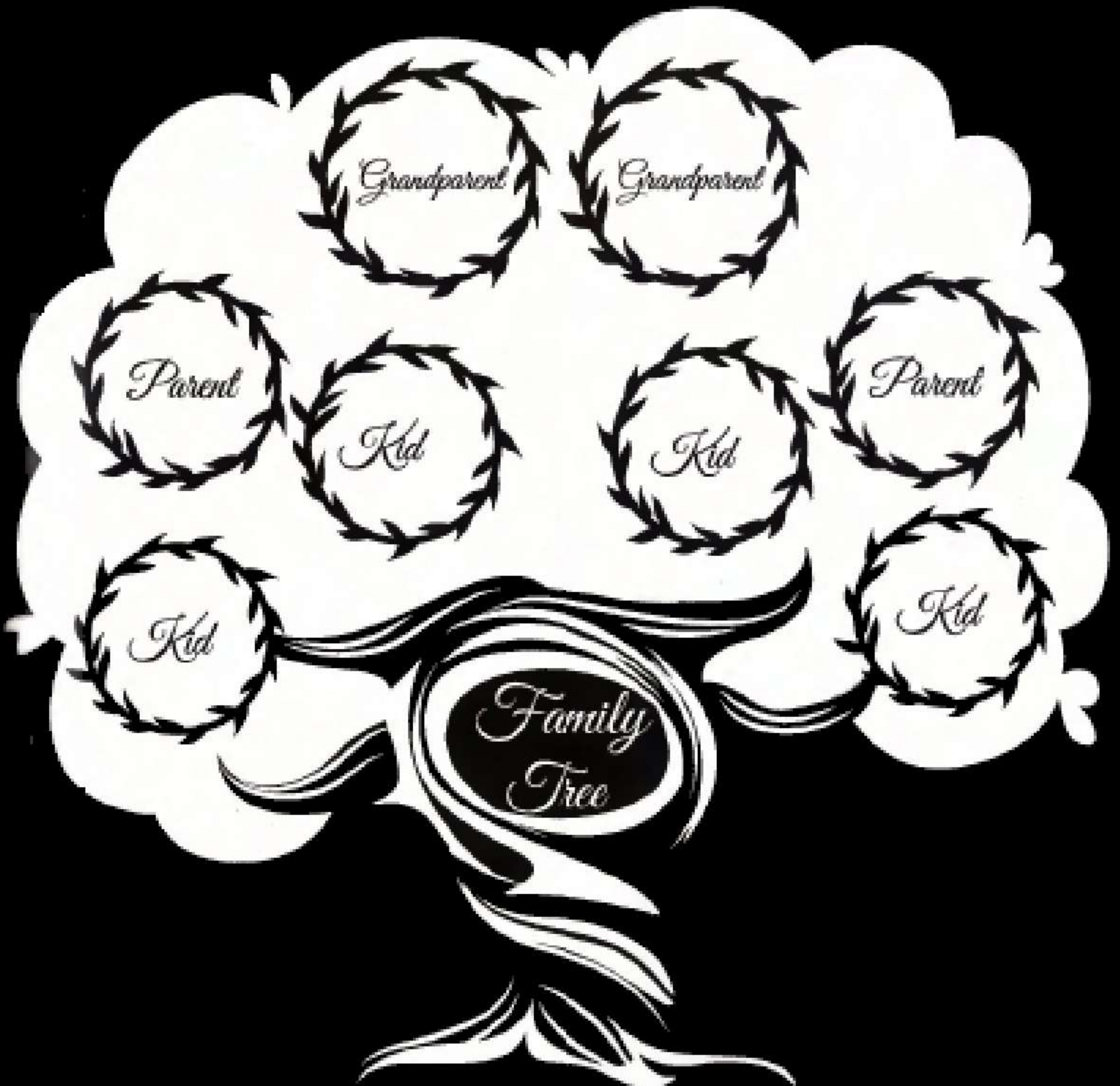
Day 16

The strongest bond will always be the one
you have with your family.



يوم ١٦

دائماً سيبقى أقوى رابط في حياتك هو الذي بينك و بين اهلك.





This bond is God's greatest blessing. It is where life begins, and love never ends. It's the only bond that is unbreakable and unchanged. No matter where you go, where you travel or how far you are from your family, no distance or absence will transcend their love for you. Their hearts will always hold the same amount of love they had for you the moment you became a part of their lives. Their doors are always open for you. Perhaps the struggles of this life may distract you from appreciating your family's presence in your life, but I want you to cherish them. This bond is a true blessing from God to you. Be grateful and remember that this love cannot perish.



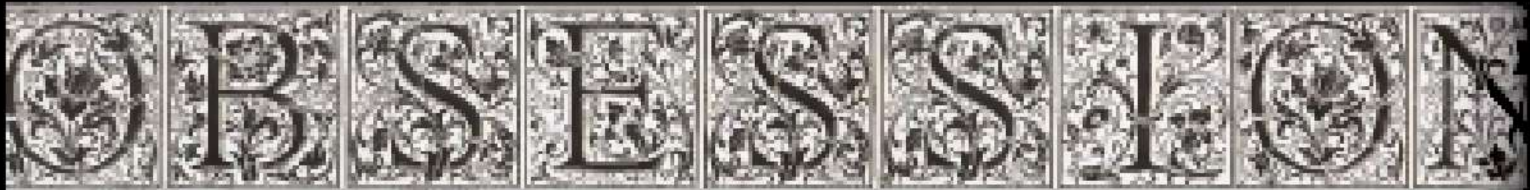


هذا الرابط هو أعظم نعم الله علينا. هو حيث تبدأ الحياة وهو الحب
الذي لا ينتهي. إنّه الرابط الوحيد الغير قابل للكسر أو التغيــير. وبغض
النظر عن المكان الذي تذهب إليه، أو إلى أين تسافر، أو إلى أي مدى أنت
بعيد عن عائلتك، ومهما بَـعدت المسافات أو طال الغياب، فإن كل ما سبق
لن يتغلب على حبهم لك. فقلوبهم ستظل تحمل لك دائماً وأبداً نفس القدر
من الحب الذي وُلِـد في اللحظة التي أصبحتَ فيها جزئاً من حياتهم. أبوابهم
مفتوحة دائماً لأجلك. لعل صراعات هذه الحياة وصعوباتها استطاعت أحياناً
أن تشتت انتباهك عن تقدير وجود عائلتك في حياتك و لكني اريدك ان
تُقـدرهم وأن تثمن وجودهم. لأن هذا الرابط هو نعمة من الله عز وجل
لك. كن ممتناً و تذكر أن هذا الحب هو حب لا ينضب أبــداً.



Day 17

You are my obsession



يوم ١٧

هاجسي أنت...

ONLY MINE



Are you obsessed with someone? A person who is your addiction or possession? Someone who is so irresistible, you love him or her in every way? The emotion is so deep, you choose him or her over many others in the world. Yet is this obsession killing you or making you? Is it healthy or unhealthy? While you can be intrigued by someone, fascinated by someone, like or love someone, you shouldn't ever be obsessed with someone. This obsession will destroy you...

The stronger the obsession, the deeper the wound.
The deeper the wound, the more painful the trauma.





هل أنت مهووس بشخص ما؟ شخص هو إدمانك، أو ملكك؟ شخص لا يُقاوَم لدرجة أنك تحبه بكلّ الطرق؟ عاطفتك نحوه عميقة للغاية، اخترته من بين الكثيرين في هذا العالم. ولكن هل هذا الهوس يقتلك أم يصنعك؟ هل هو صحي أم غير صحي؟ بإمكانك أن تكون مفتوناً بشخص ما، مسحوراً به، معجباً به، أو حتى تحبه، لكن لا ينبغي أبداً أن تكون مهووساً بأي شخص، لأن هذا الهوس سوف يدمرك...

كلما كان الهوس قوياً، كلما كان الجرح أعمق.
وكلما زاد عمق جرحك، كانت الصدمة مؤلمة أكثر.



Day 18

Shatter it and you won't be able to put it back together.
Trust is fragile.



يوم ١٨

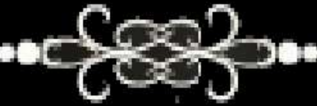
حطّمها و لن تتمكن من إعادتها كما كانت سابقاً .
الثقة هشّة.





If someone trusts you more than anything in this world, don't break his or her trust. When you break someone's trust, you do a lot of damage to that person. His or her trust will never be the same again, regardless of whether you're in that person's life in the future. You will create trust issues in that person. He or she will not easily trust again. Even when that person finds someone trustworthy, he or she will have trouble regaining trust. Only pieces of it will remain. Before you break someone's trust, know that you're about to do eternal damage.





إذا كان لديك شخص يثق بك أكثر من أي شيء آخر في العالم، لا تكسر ثقته. فعندما تكسِر ثقة شخص ما، فأنت حتماً تضرّه كثيراً. حيث لن تبقى ثقة ذلك الشخص هي ذاتها مجدداً، سواءً كنت في حياته أم لا في المستقبل. أنت ستخلق مشكلات في الثقة لدى هذا الشخص. و من ثم لن يكون من السهل عليه أن يثق بأحد مرّة أخرى. و هؤلاء الأشخاص حتّى عندما يعثرون على شخص يمكنهم الوثوق به حقاً، سيكون من الصعب عليهم استعادة الثقة مجدداً. قطع بسيطة منها فقط هي التي تبقى. لذا، قبل أن تكسر ثقة أحدهم، اعلم أنك على وشك أن تدمره الى الأبــد.



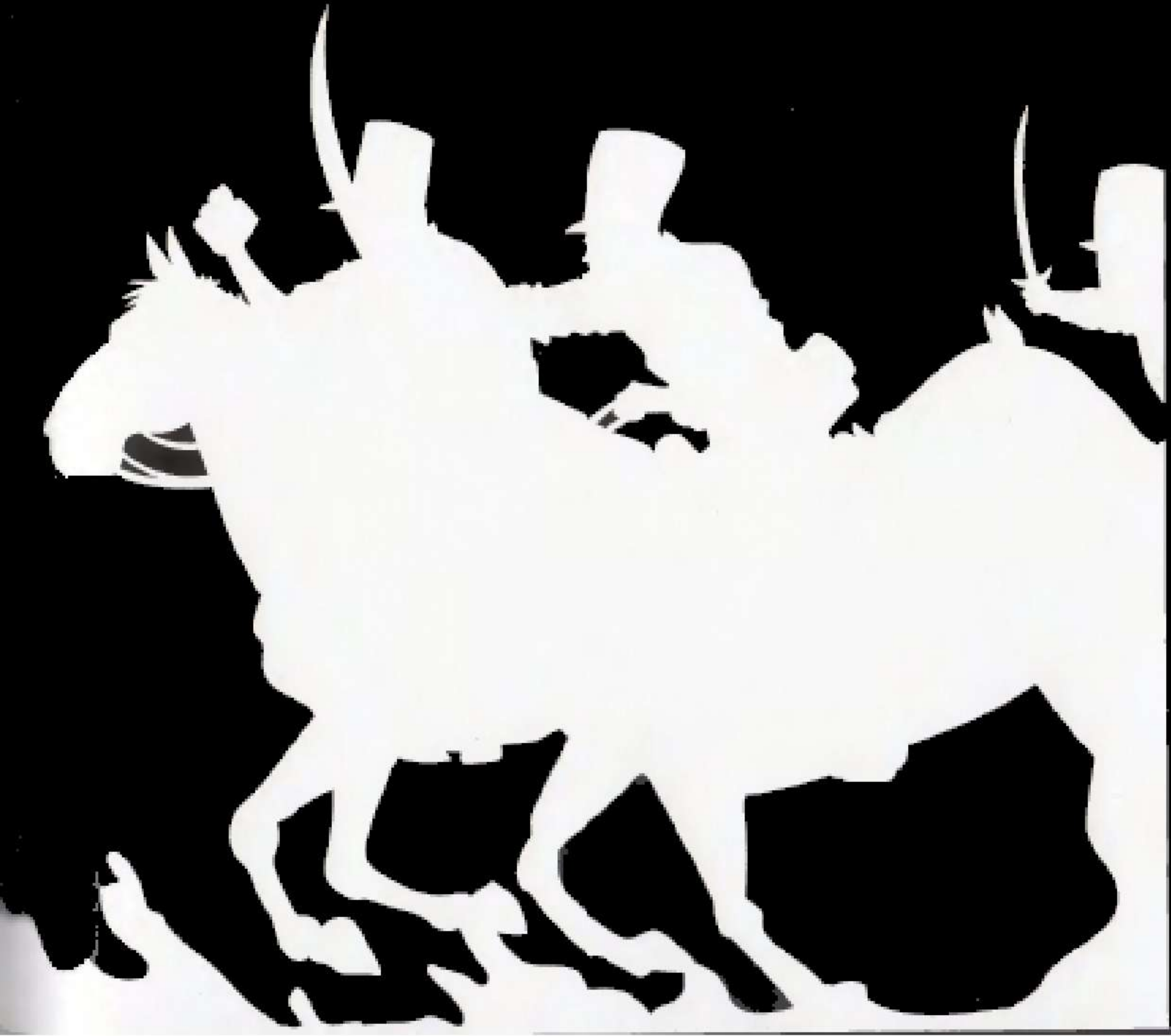
Day 19

A war is going on inside my head.



يوم ١٩

هناك حرب تدور داخل رأسي.





"How can I explain my inner struggles to anyone?"

There will be different kinds of wars inside your head which you can't explain to anyone, even if you want to do so. Nobody will be there beside you in your ongoing battle. You're on your own, fighting on and on so much so that you become exhausted and can't even retreat ... Hold on to your weapons, as it won't be easy. Remember that you'll suffer many losses within yourself. However, you must subdue these wars one way or the another. Don't let the other side win. Be aware that the sole purpose of this battle is to do the most harm to the other side with the least harm to yourself.

May you be victorious.





"كيف يمكنني تفسير صراعاتي الداخلية لأي شخص؟"

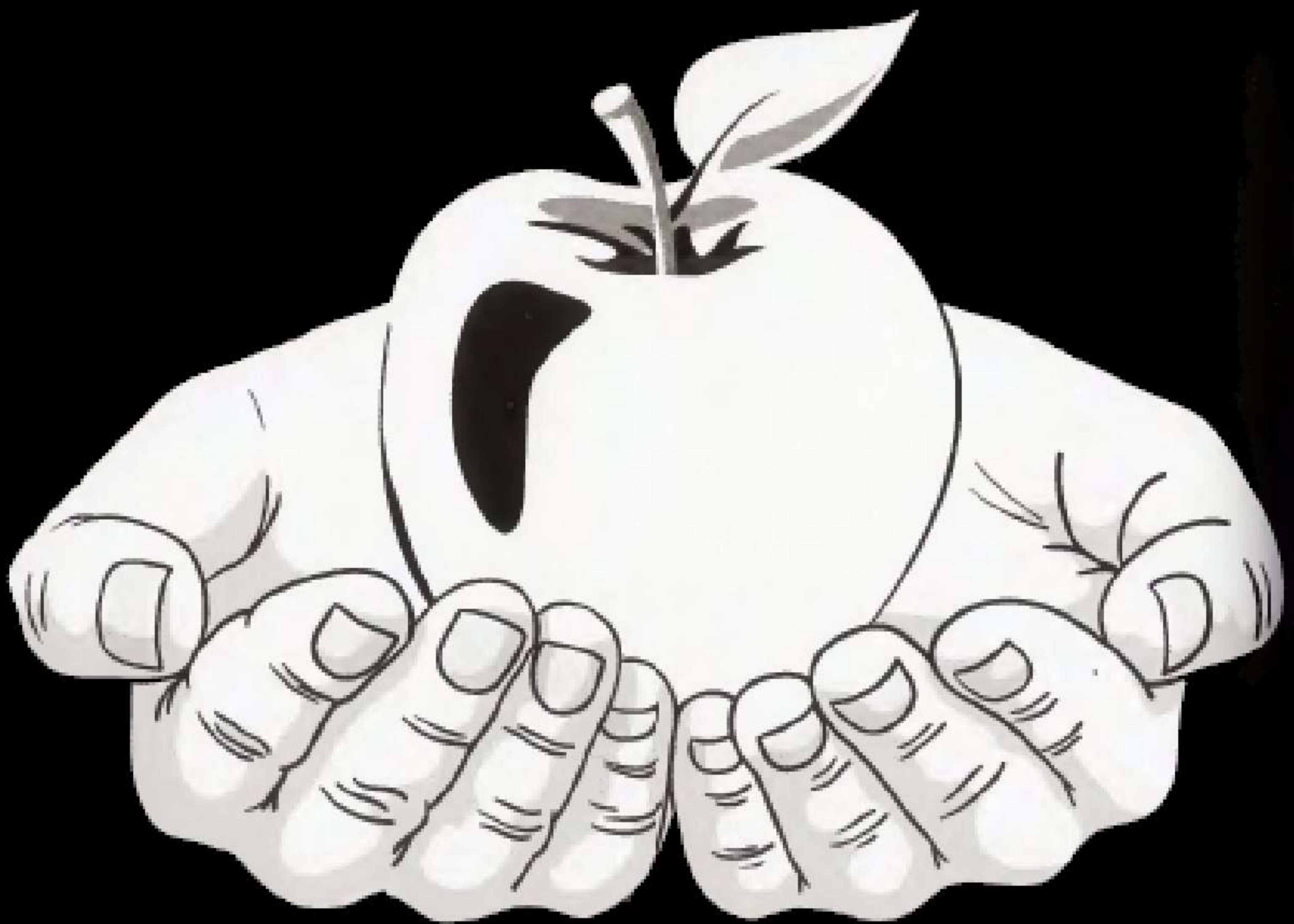
دائماً ستكون هناك حروب مختلفة تدور بداخل رأسك ولا يمكنك تفسيرها لأي شخص حتى لو أردتَ ذلك. ولن يكون هناك أحد الى جوارك خلال معركتك القائمة. أنت بمفـردك، تحارب و تحارب حتى ينهكك التعب و لا يمكنك حتّى التراجع ... تمسّك بأسلحتك لأن الأمر لن يكون سهلاً. تذكّر أنك ستعاني من الخسائر الكثيرة داخل نفسك. ورغم ذلك عليك أن تقهـر هذه الحروب بطريقة أو بأخرى، لا تدع خصمك يفوز. يجب أن تدرك أن الهدف الوحيد من هذه المعركة هو إلحاق أكبر ضرر ممكن بالجانب الآخر وبأقل ضرر ممكن لنفسك.

أتمنـى لك نصراً عظيمـاً.



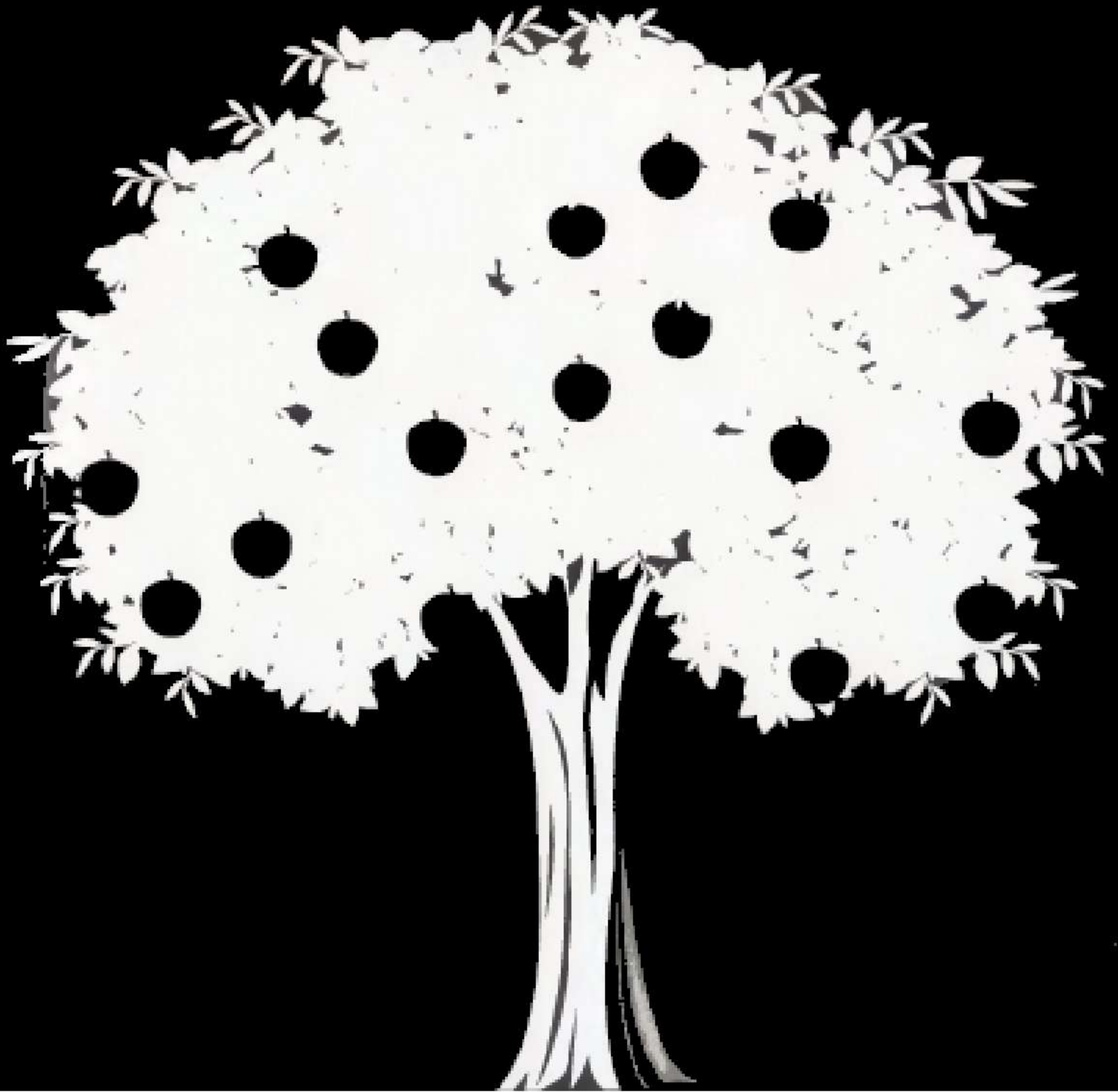
Day 20

Even Adam and Eve made mistakes.
Who are we to be flawless?



يوم ٢٠

حتّى آدم وحواء ارتكبوا الأخطاء .
فمن نحن لنكون بلا عيوب ؟





We can never be flawless. You can never be flawless. No human can ever be flawless. Even Adam and Eve made a mistake, and they were the first humans to be created. How can you expect a person to live life without making mistakes? It's a part of life. Mistakes are painful, but they are part of the experience. Sometimes one mistake may be the only thing that can change you. Often, mistakes direct us to the right path. Mistakes are meant to guide you. Don't dwell on them. Learn to admit your mistakes but don't punish yourself for them. Know that you are being human.



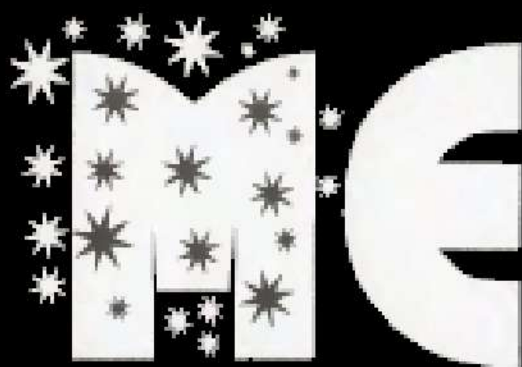


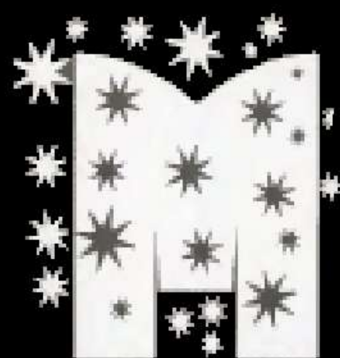
لا يمكننا أبداً أن نكون بلا عيوب. ولا يمكنك أبداً أن تكون بلا عيوب.
ومن المستحيل أن يوجد إنسان خالٍ من العيوب، حتى آدم وحواء ارتكبوا خطأً، وكانوا هم أول مخلوقات البشر. فكيف تتوقع أن يعيش شخص حياته دون أن يقترف أي أخطاءً؟ إنها جزء من حياتنا. الأخطاء مؤلمة ولكنّها تعتبـر جزءاً من التجربة. ففي بعض الأحيان قد ترتكب خطأً واحداً ويكون كفيلاً بتغييـرك. غالباً، تقودنا الأخطاء إلى الطريق الصحيح. لقد قـُدرت الأخطاء لترشدك. ولكن لا تجعلها تسحبك الى الوراء لتُغرقك، تعلّم أن تعترف بأخطائك لكن لا تعاقب نفسك بسببها. فأنـت بالنهايـة إنسان.



Day 21

I've cared for many people. In the end, the answer was always, it's me, myself and I.

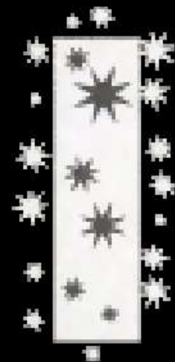




يوم ٢١

لقد اهتممتُ بالكثير من الناس وفي النهاية كان الجواب دائماً ،
أنا ، ونفسي ، وأنا .

SELF





Some events make us stop caring about what people think of us or say about us. Some events make you give up on people completely because they reveal that such people will be here today and gone tomorrow. They will clap for you now and belittle you the moment they turn their backs on you. Accept that many people walk around with masks. You must turn your focus on yourself. However, while engaging in self-care, don't hurt those who really care about you. Know with whom you are keeping company and to whom you are giving your time and energy.





بعض الأحداث في حياتنا تجعلنا لا نكترث بما يظنه الناس بنا أو يقولوه عنا. فبعض هذه الأحداث تجعلك تتخلى عن الناس تمامًا لأنك اكتشفت أن بعضهم سيكونون هنا اليوم ولكنهم سيرحلون غداً. سيصفقون لك الآن، ومن ثم يستخفون بك و يقللون من شأنك في اللحظة التي يديرون لكَ ظهورهم. عليك تقبّل فكرة أن العديد من الناس يتجولون وهم مرتدين أقنعة. لذا يجب أن تحوّل كل تركيزك على نفسك. وعلى أي حال، حين تنغمس في الاهتمام بنفسك، عليك ألا تؤذي الأشخاص الذين يهتمون بك حقاً. اعرف جيداً مَن الذي يرافقك ومن الذي تعطيه وقتك وطاقتك.



Day 22

You live twice.



يوم ٢٢

انت تعيش مرتين.





You don't live only once. You live twice. The only difference is, here, life is temporary, while there it's forever. When will you realize that this world is only a mirage and that the afterlife is waiting for you? In the afterlife, there is no sadness, heartbreak or loss. It is the true forever and ever. Keep this in mind before you do something that will affect your afterlife. This world is impermanent and your time is limited. Make it worth your while. Be kind, positive, patient and optimistic. Make peace. Make someone happy today and know that a world beyond this world awaits you.





أنت لا تعيش مرة واحدة فقط. انت تعيش مرتين. والفرق الوحيد هو أن الحياة هنا مؤقتـة، أما هناك فهي أبـديــة. متى ستدرك أن هذا العالم هو مجرد سراب وأن الآخرة تنتظرك؟ في الحياة الآخرة لا يوجد حزن. ولا حسرة أو خسارة. إنه الأبد الحقيقي وإلى الأبد. ضع ذلك في عين الاعتبار قبل أن تخطط للقيام بشيء يؤثر على حياتك الآخرة. فهذا العالم لن يدوم ومصيره الزوال، وقتك محدود فاجعله يستحق كل لحظة فيها. كن طيبًا، إيجابياً، صبوراً، ومتفائلاً. اصنع السلام، أسعِد شخصاً ما اليوم.

واعلم أن هناك عالماً بعد هذا العالم بانتظـارك.



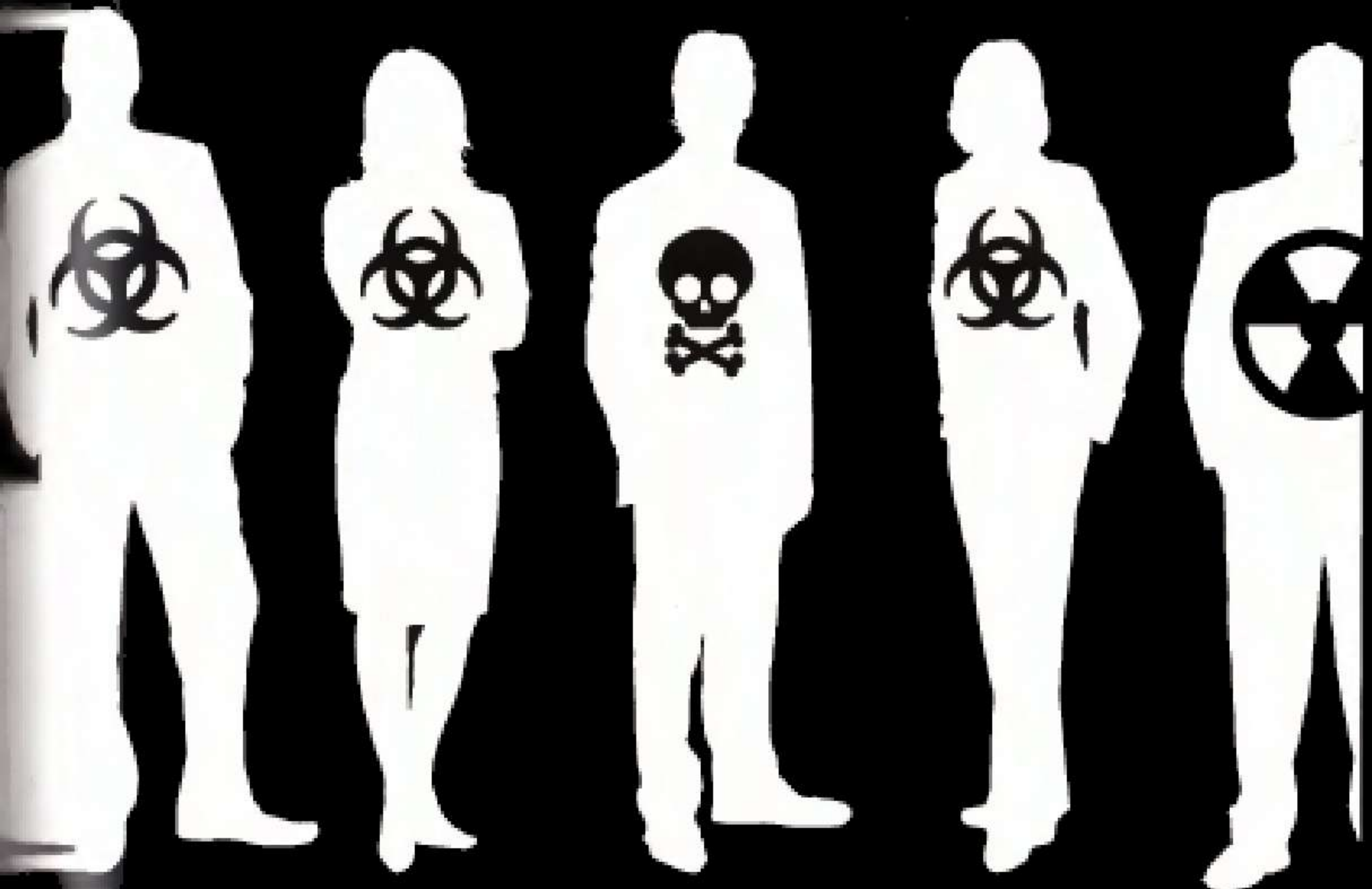
Day 23

I thought only chemicals were toxic...



يوم ٢٣

اعتقدتُ أن المواد الكيميائية فقط هي السامة...



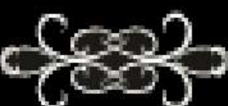


..until I met people who were extremely toxic. They'll drain you and leave you emotionally wiped out. They want you to feel sorry for them and to be responsible for what happens to them. Their problems are never really solved; once you help them with one crisis, there's inevitably another one. All they want is your ongoing sympathy and support; to get it, they will create one drama after another. At first, you may feel for them, but once you see that every interaction has a negative outcome, you may want to limit your contact or cut all ties with them. Don't be overly willing to give them your time and energy, as these things are too valuable.



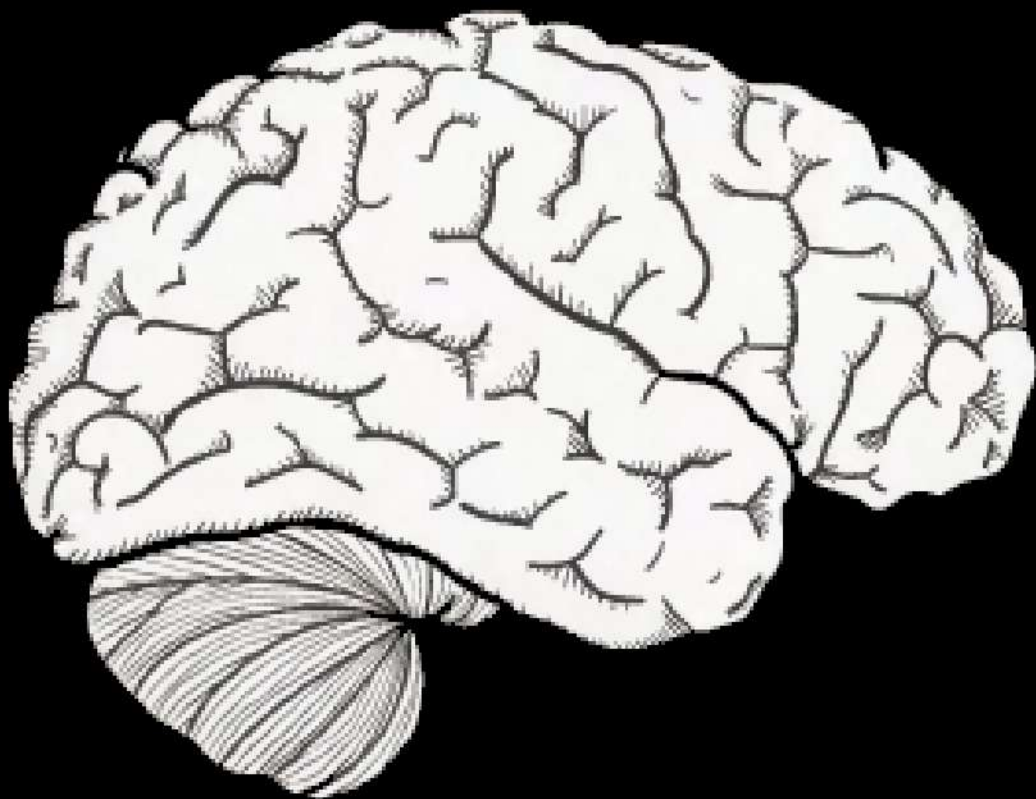


...وذلك حتى قابلت أناساً في غاية السمية. سوف يستنزفونك ويتركونك مهزوماً بلا أي عواطف. يريدونك أن تشعر بالأسف نحوهم وأن تكون مسؤولاً عمّا يحدث لهم. مشاكلهم لن تُحل أبداً، بمجرد مساعدتك لهم في إحدى الأزمات، ستليها مشاكل أخرى لا محالة. كل ما يريدونه هو التعاطف والدعم المستمر، وللحصول على مبتغاهم، سوف يختلقون تمثيلية درامية مرةً تلو الأخرى. في البداية قد تشعر بالأسى حيالهم، و لكن بمجرد ملاحظتك أن لكل تفاعل معهم نتائج سلبية، سترغب حتماً بوضع حدود لتواصلك معهم أو لربما قطع كل ما يربطك بهم لا تكن في غاية الاستعداد لأن تمنحهم وقتك وطاقتك.
فهذه الأشياء قيّمة جداً.



Day 24

Who would you allow to win today?



يوم ٢٤

لمن ستسمح بالفوز اليوم؟





Brain: It's time you stopped running behind things that are not yours. It's bad for you.

Heart: Mind your own business, brain. When will you stop being realistic?

Brain: It's not about being realistic. I want you to understand that some things are not meant for us.

Heart: Don't say that! Stop! You don't know the future. Be positive. You're always negative.

Brain: It's not about positivity or negativity. Sometimes we must be cautious and accept what doesn't belong to us.

Heart: No, you just don't want to see me happy! Why do you always have to go in the opposite direction?

Brain: Because I care about you. I don't want to see you sad.

Heart: But this is what makes me happy ... can't you see?

Brain: I know. I can see the way it makes you feel...

Heart: Than why? Let me win this time.

Brain: I can't. I'm sorry. You've been hurt before. I won't let anything hurt you anymore.





العقل: لقد حان الوقت لتتوقف عن الركض خلف أشياء ليست لك. ليس هذا جيداً لأجلك .

القلب: اهتم بشؤونك الخاصة أيها العقل، متى ستتوقف عن كونك واقعياً؟

العقل: الأمر لا يتعلق بالواقعية. أريدك أن تفهم أن بعض الأشياء لم تُكتب لنا.

القلب: لا تقل ذلك! توقف! أنت لا تعرف المستقبل. كن ايجابياً. أنت دائماً سلبي.

العقل: الأمر لا يتعلق بالايجابية أو السلبية. في بعض الأحيان يجب أن نكون حذرين ونتقبل فكرة بعض الأشياء ليست لنا.

القلب: لا، أنت لا تريد أن تراني سعيداً! لماذا عليك دائمًا أن تذهب بالاتجاه المعاكس؟

العقل: لأنني أهتم بك ... ولا أريد أن أراك حزيناً.

القلب: لكن هذا هو ما يجعلني سعيداً... ألا ترى؟

العقل: أعلم، أستطيع أن أرى الطريقة التي تشعر بها حيالها...

القلب: إذاً لماذا؟ دعني أفوز هذه المرة.

العقل: لا أستطيع، أنا آسف. لقد تعرضتَ للأذى من قبل ... ولن أسمح لأي شيء أن يؤذيك مرةً أخرى



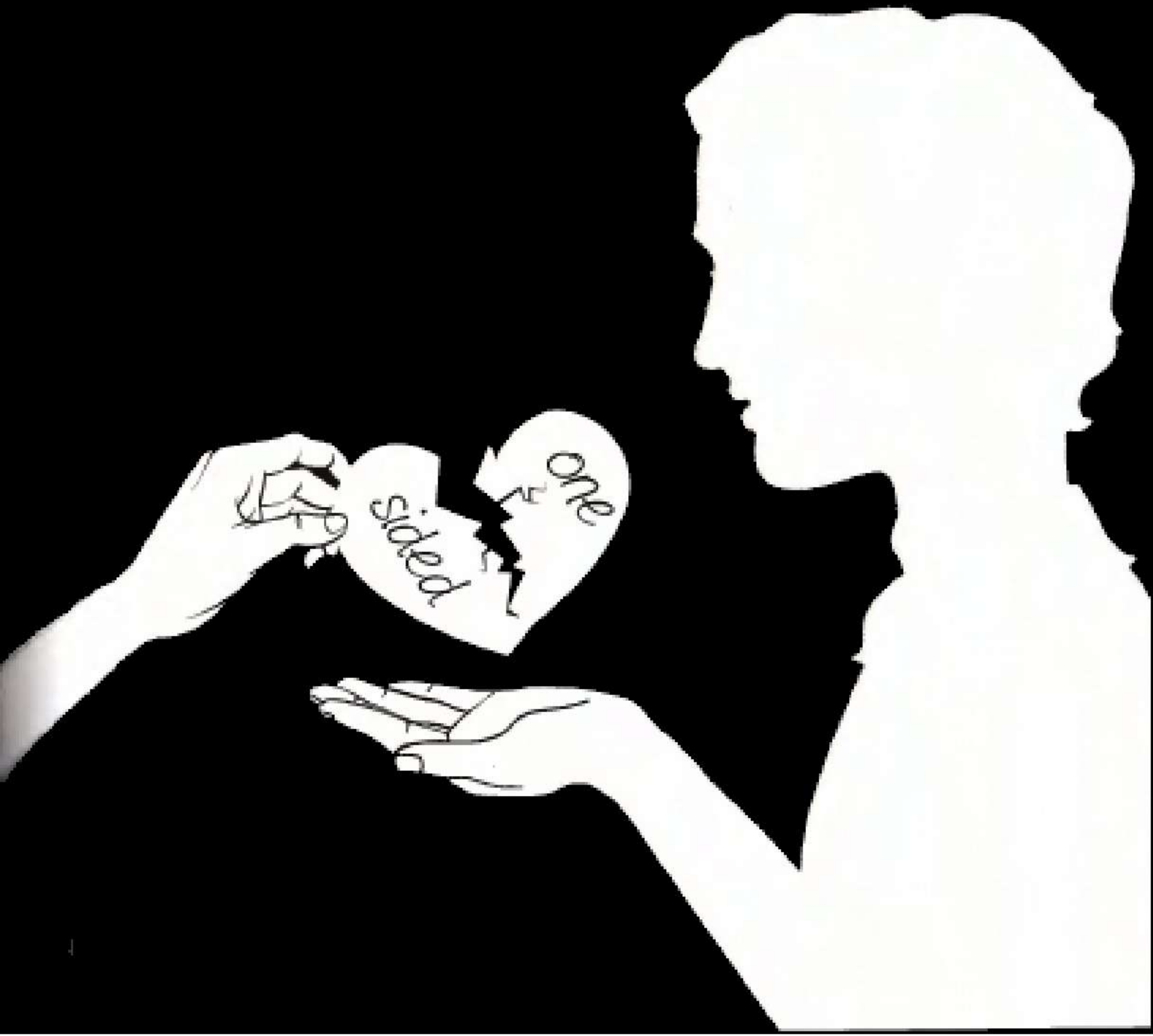
Day 25

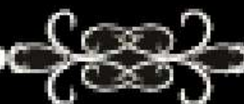
Ever wondered what tears your heart more than anything else



يوم ٢٥

هل سبق أن تساءلت ما الذي يمزق قلبك أكثر من أي شيء آخر؟





One-sided love. To fall in love with a person who doesn't love you in the same way. It tears you apart. It's hell in disguise. It will crush you deep inside and make you feel like you are living on the edge of something, waiting to discover if you will make it through or fall in between. It's about expecting the person you love to fall in love with you one day. You must acknowledge that not everyone is lucky enough to be loved back by the person they love. And this sole acknowledgment will save you from further misery.





الحب من طرف واحد. هو الوقوع في حب شخص لا يبادلك نفس المشاعـر. هذا الشعور يمزقك. إنه شكل من أشكال الجحيـم. سوف يسحقك من الداخل و سيجعلك تشعر بأنك تعيش على حافة شيء ما، منتظراً معرفة إن كنت سوف تعبر خلاله أو تنهار ما بينه. إنه توقعك بأن الشخص الذي تحبه سيقع في حبك يوماً ما. عليك أن تقر بأن ليس الجميع محظوظين ليبادلهم الشخص الذي يحبونـه نفس الشعور. وهـذا الإقرار سوف يجنبـك المزيـد من البؤس.



Day 26

Cherish every single moment of your life.



يوم ٢٦

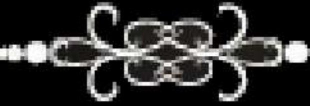
ثَمِن كل لحظة في حياتك.





You should cherish every single moment of your life and every person in your life. Appreciate and celebrate each moment, as life is very short. Cherish the moments with your loved ones, with your family and friends. From small to larger than life, cherish every moment as if you will never, ever re-live it. The only moment you have is right now, and you should make the best out of it. Life is a beautiful struggle that everyone must face. So, accept what life has to offer wholeheartedly. "Today" will be the most precious time of your life. Face it with happiness, as you never know which moment will be the last one you'll encounter.





عليك أن تُثَمِـن كل لحظة في حياتك، وكل شخص في حياتك. قدّر واحتفل بكل لحظة لأن الحياة قصيرة جداً. ثَمّـن تلك اللحظات مع أحبائك، مع عائلتك وأصدقائك. من الصغير إلى الأكبر من الحياة ذاتها، ثَمِـن اللحظات كما لو أنك لن تعيشها مرة أخرى. اللحظة الوحيدة التي لديك هي الآن وعليك أن تعيشها بأفضل شكل ممكن. الحياة صراع جميل يجب على الجميع مواجهته. لذا، تقبل ما تقدمه لك الحياة بكل إخلاص. "اليوم" هو أثمن وأغلى وقت في حياتك. واجهه بسعادة لأنك لا تعرف أبداً أيُ لحظةٍ ستكون اللحظة الأخيرة .



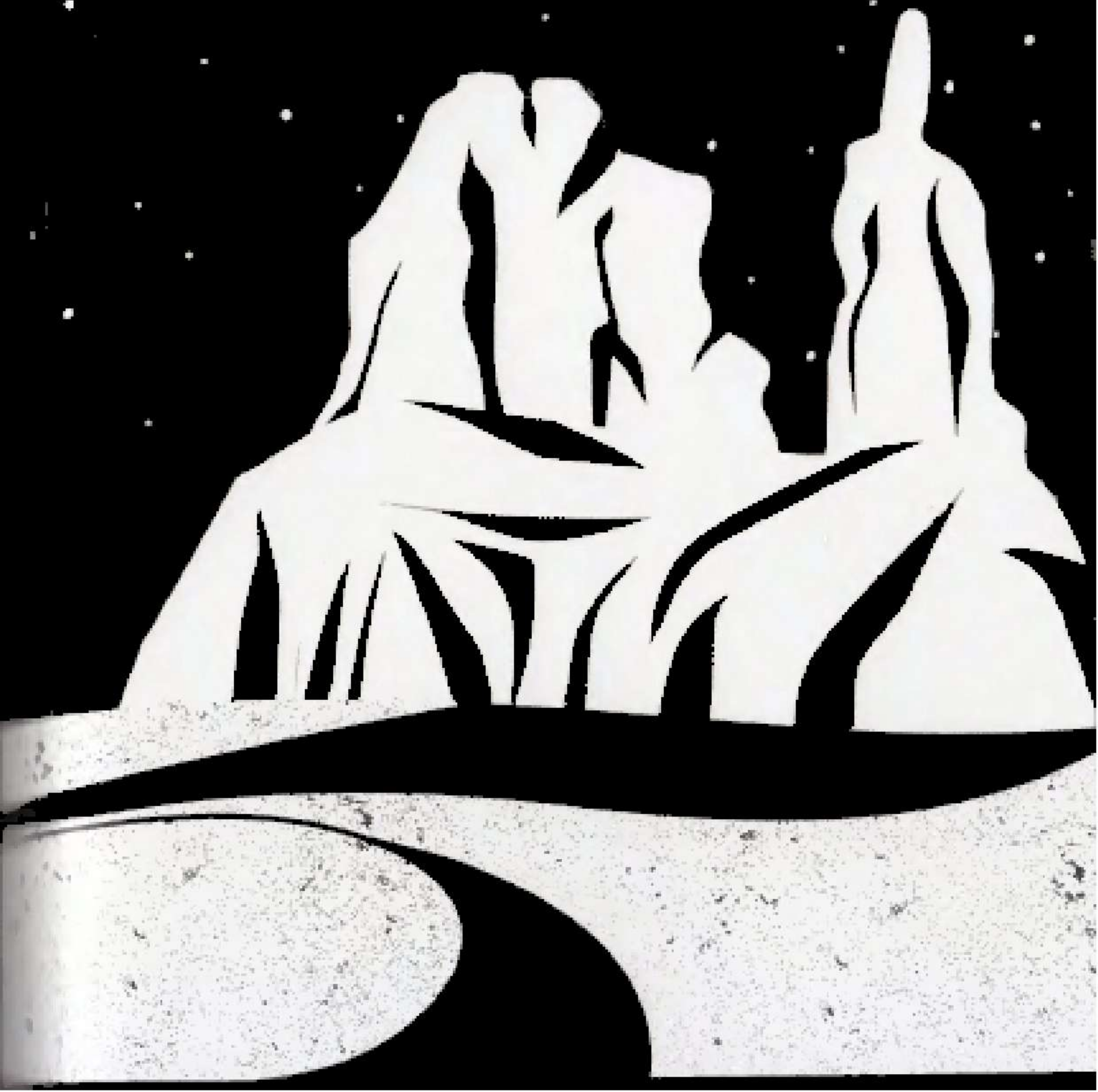
Day 27

Mystical, magical Arabian nights.



يوم ٢٧

اللّيالي العربيّة السحرية، الرّوحانية.





There's something about Arabian nights. It's mystical. The silence in the howling winds speaks to you. The stars, like diamonds, shine in the darkness. A magnificent mystical beauty, enough to mesmerize you. There's something inexplicably magical about these uncharted deserts. Holding the sand in your hand, overwhelmed by the mysterious vibes, have you ever wondered how many people dwelled in these lonely deserts? You'll become aware of the mystical overtones in this enchanting place. In this wilderness, you'll feel peace far beyond any understanding. Let the wilderness touch your spirit.



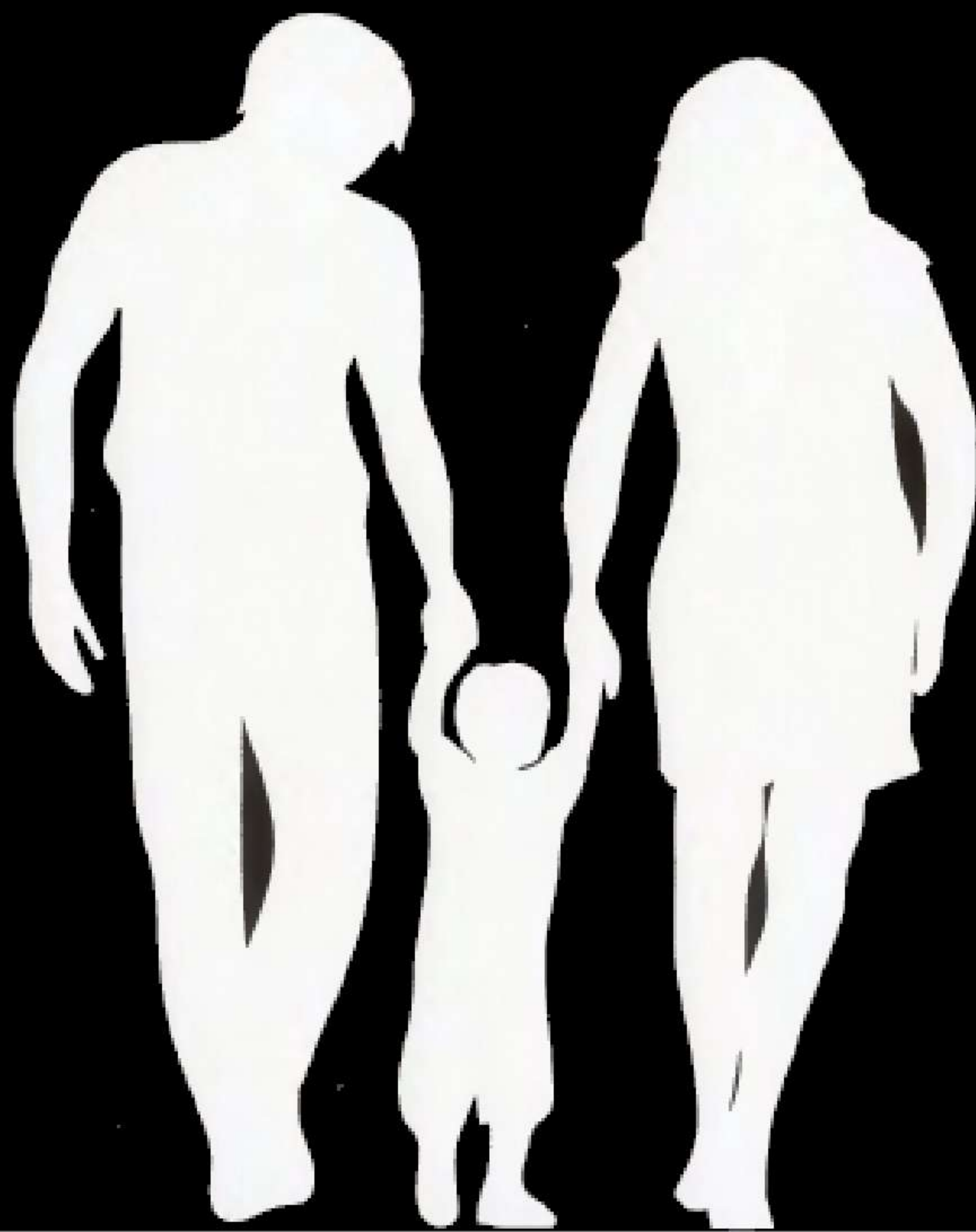


هناك شيء مميز في اللّيالي العربيّة. إنّها روحانيّة. تشعر و كأن الصّمت
في عويل الرّياح يتحدث اليك. النّجوم مثل قطع الألماس، تلمع في الظلام.
جمالٌ روحانيٌ بديـع، يكفي لأن يفتنـك. هناك شيء سحري بشكل لا يوصف
متعلق بهذه الصحارى المجهولة. امساك الرمال بيديك، وأنت غارق في غموض
هذا المكان، هل سبق وأن تساءلت كم من الناس عاشوا في هذه الصحاري المقفـرة
ستصبح على علم بالنغمات الغامضة في هذا المكان الساحر. في هذه البرّية،
ستشعر بسلامٍ أعمق مما يمكنك فهمـه.
دع الحياة البرّية تلامس روحك.



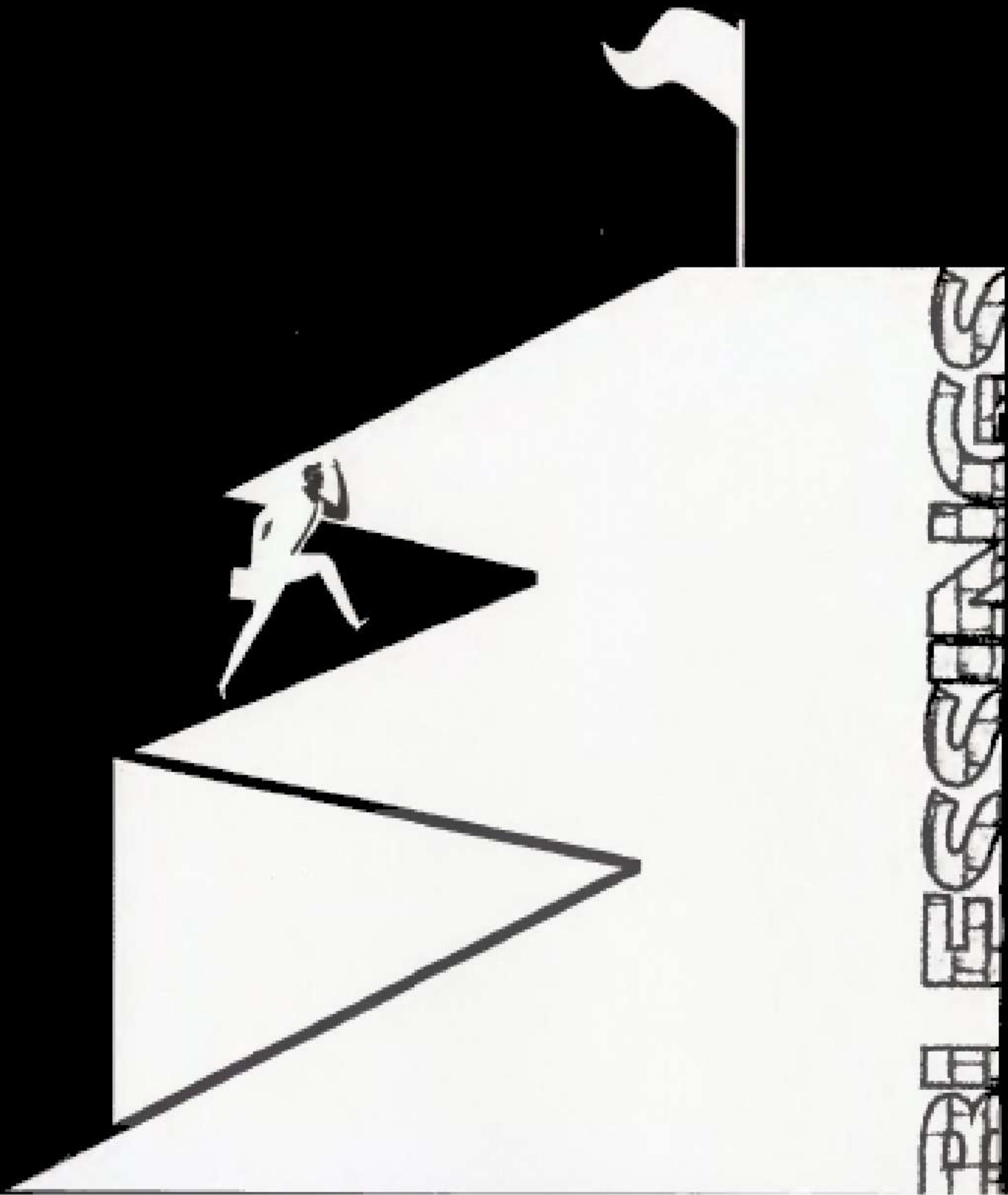
Day 28

The invincible blessings of your parents.



يوم ٢٨

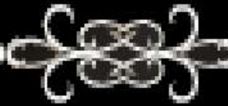
بركات والديك التي لا تُقهَر.





A true blessing one can have in their lifetime: the blessings of one's parent's. If you have the blessings of your parents, nothing can stop you from succeeding. If you have the blessings of your parents, nothing can harm you until your last breath. God made our parents the cause of our existence; they are the source of incomparable love. We tend to disregard their efforts, forgetting the period of our infancy and childhood. While we are busy growing, we often forget that they are growing as well. I want you to remember that nothing is as important as your parents. Make yourself the reason for their smiles and happiness. They are the eternal coolness and warmth of our eyes.



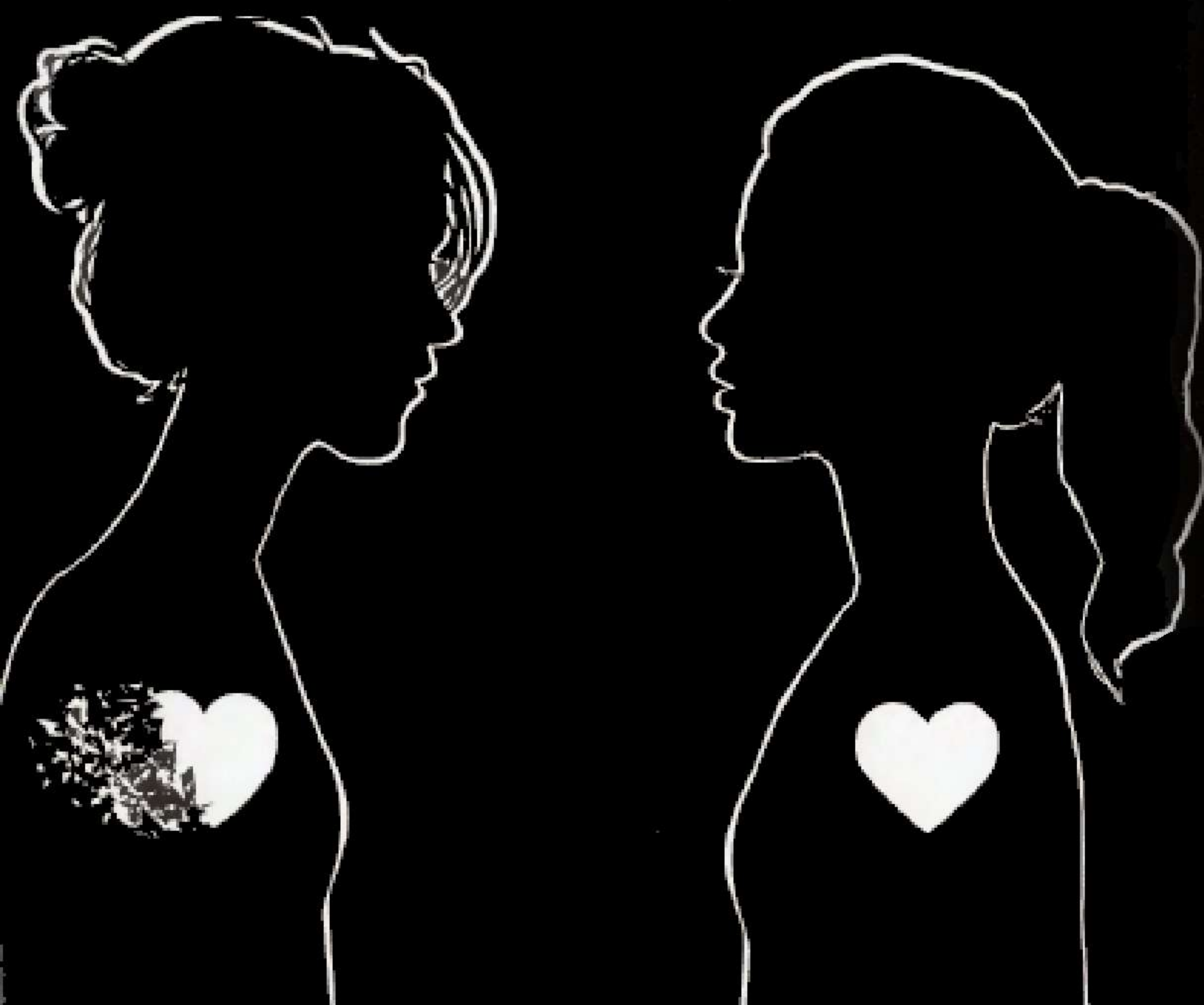


البَركة الحقيقية التي يمكن لأحد الحصول عليها في حياته: هي بركات الوالدين. إذا كانت لديك بركات والديك، فلا شيء سيمنعك من تحقيق النجاح. ولا شيء سيؤذيك أبداً لآخر يوم في حياتك. لقد جعل الله آبائنا سبب وجودنا في هذه الدنيا؛ هم مصدر الحب الذي لا يُضاهَى. ولكننا نميل أحياناً إلى تجاهل جهودهم، ونتناسى كم أرهقناهم في فترة طفولتنا. وبينما نحن نكبر ونتطور في حياتنا، ننسى أنهم يكبرون كذلك. أريد منك أن تتذكر أن لا شيء مهم مثل والديك. كُن سببًا لابتسامتهم وسعادتهم. هم رباطة الجأش الأبدية والدفء لأعيننا.



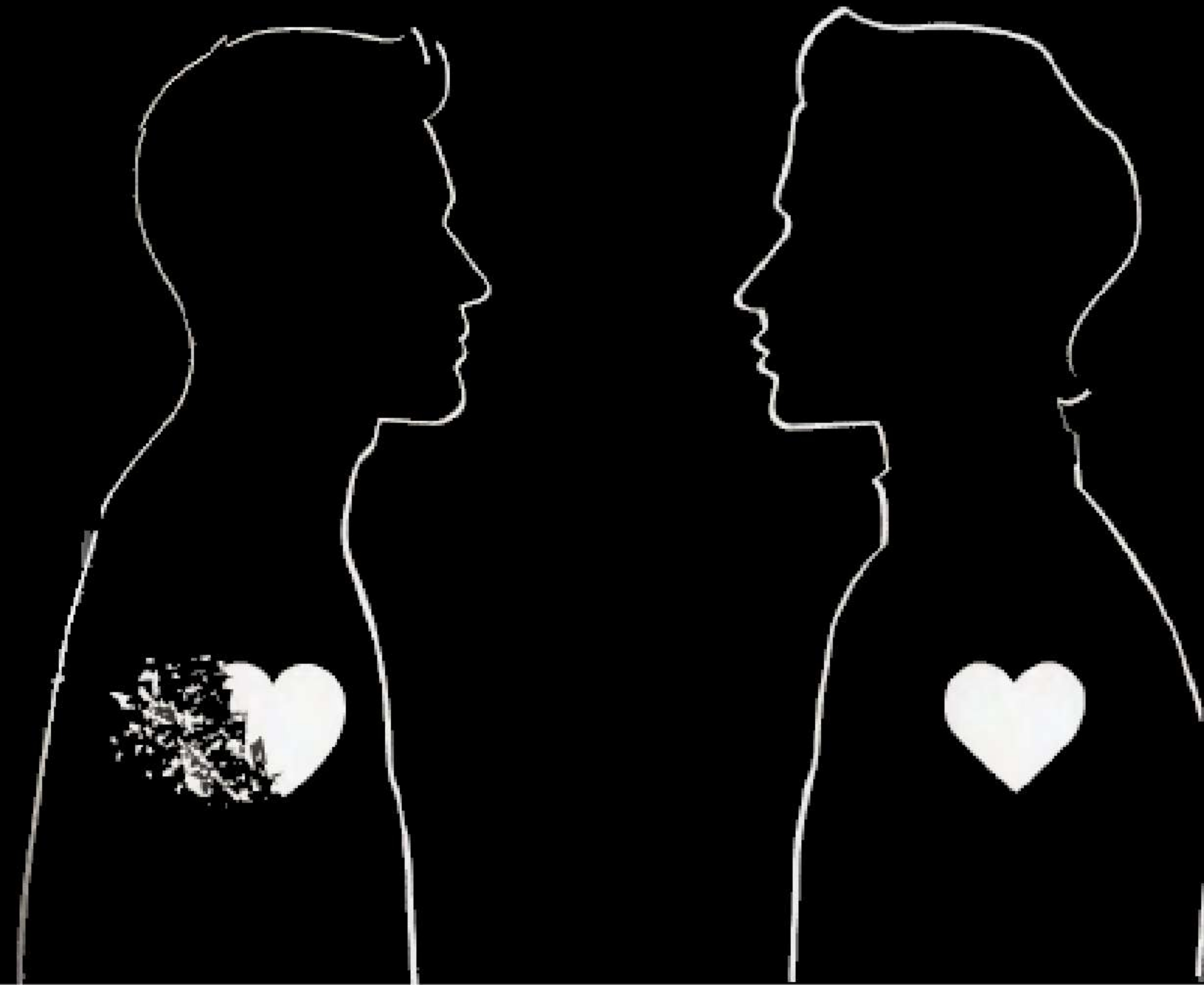
Day 29

You'll never understand a person's pain until you experience the same pain yourself.



يوم ٢٩

لن تفهم ألم شخص ما حتّى تجرب نفس الألم بنفسك .





You can act like you understand someone else's pain, but truly understanding it is impossible. To understand pain, you must know it. You may tell a person that you understand their pain, but in reality, you don't ... What they are feeling is beyond your understanding. Only they know what they are going through. You can only try to console them; you can't say you understand their pain. That will make them feel even worse. You can say soothing words. These words, if chosen well, will have tremendous power to ease their pain. You may have to reflect on your own grief, your losses and disappointments, to remember how you felt and what you were thinking at that moment. Your focus should only be on comforting the person, on easing his or her suffering.





يمكنك أن تتصرّف و كأنك تفهم ألم شخص آخر، و لكن فهمه في الحقيقة هو شيء مستحيل. لكي تفهـم الألم، يجب أن تعرفه جيداً. قد تخبـر شخصاً ما بأنك تفهم ألمه، لكن في الوقع، أنت لا تفهمه ... لأن ما يشعرون به هو أبعد من فهمك. هم فقط الذين يعرفون جيداً ما الّذي يمرّون به. بامكانك أن تجرب مواساتهم؛ ولكن حذار أن تقول أنّك تفهم ألمهم. فهذا سيجعلهم يشعرون أسوأ مما قبل. يمكنك الاكتفاء ببعض الكلمات المهدئة واللطيفة. هذه الكلمات، إن تمّ اختيارها جيداً، ستكون لها قوّة هائلة في تخفيف الألم. قد تضطر إلى التفكير في أحزانك و خسائرك و خيبات آمالك السابقة لتتذكر كيف شعرت و فيمَ كنت تفكّر في تلك اللحظة. يجب أن يتمحور تركيزك فقط على راحة الشخص، وتخفيف معاناته.



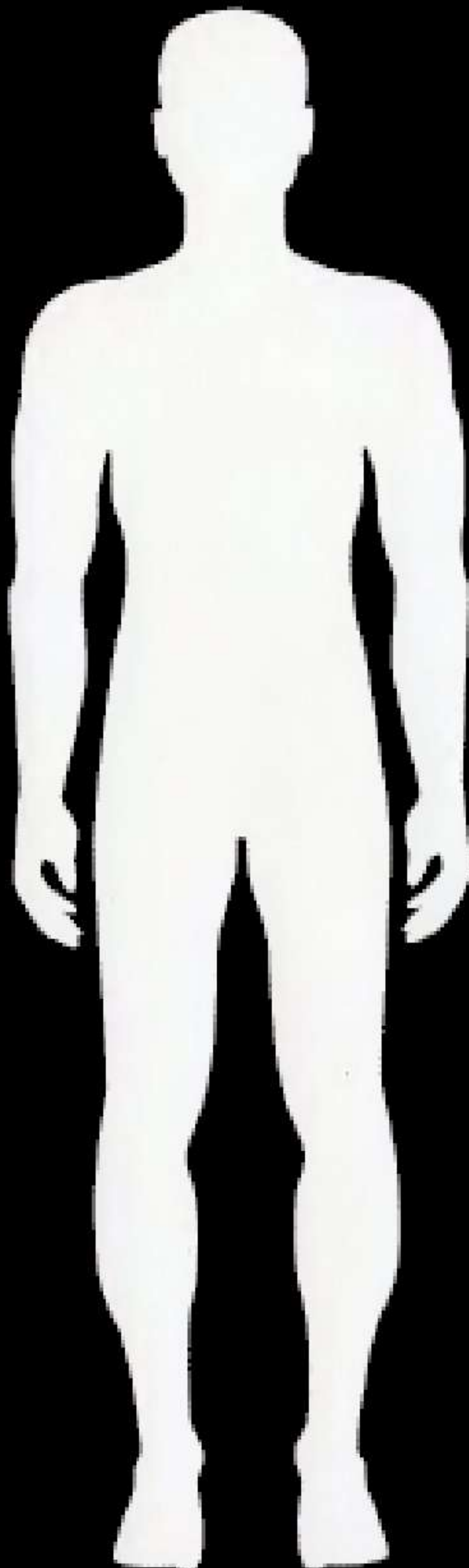
Day 30

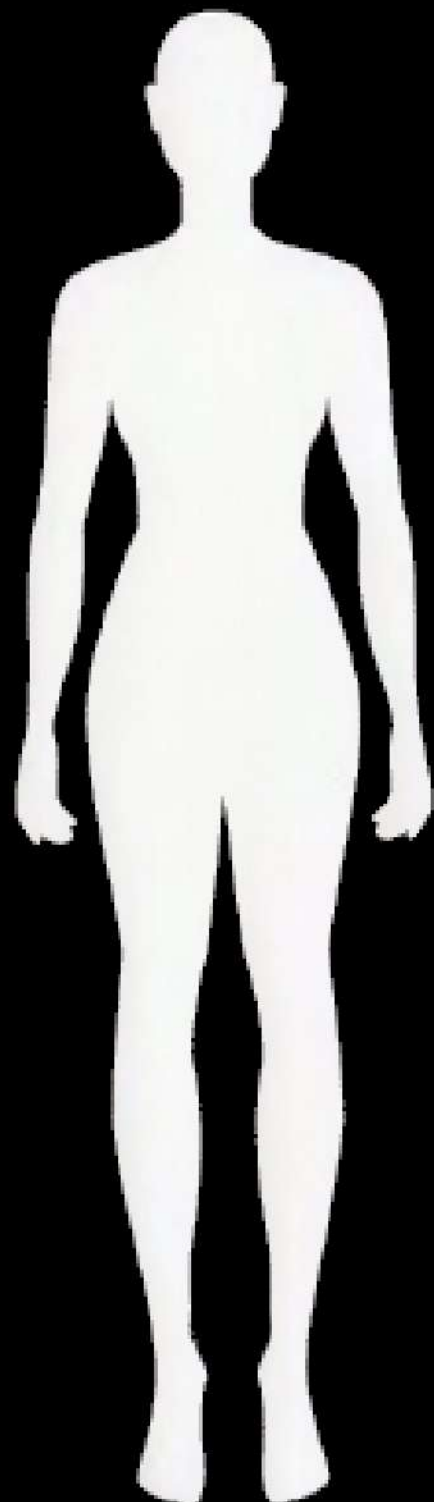
Humans are an extraordinary race.



يوم ٣٠

البشر هم سلالة استثنائية.







Humans are extraordinary. Nothing can replace the human race. Humans are limitless. They are meant to exceed their limits in every way. They invented electricity, aircraft, technologies and so much more. No kind of AI (Artificial Intelligence) can replace a human. God created humans - the creators of heaven and earth. God said, “We have indeed created humankind in the best of moulds.” So, never underestimate yourself. You're designed to go beyond your limits. To challenge yourself every single moment ... No human is born different; we are all the same. The most common thing we share is a heart that beats the same as everyone else's. We are all designed to do something special, something we are destined to do. Never limit yourself because the sky is not the limit; the limit is beyond!



البشر غير عاديين. لا شيء يمكن أن يحل محل العرق البشري. البشر ليس
هناك حدود لامكانياتهم. فباستطاعتهم أن يتجاوزوا حدودهم في كل شيء.
لقد اخترعوا الكهرباء، و الطائرات، و التقنيات، و أكثر من ذلك بكثير. لا يمكن لأي
نوع من الذكاء الاصطناعي أن يحل محل الإنسان. خلق "الله" البشر - ليعمروا
السماء والأرض. قال الله تعالى: " لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنسَٰنَ فِيٓ أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ." لذا لا تقلل
من شأن نفسك. أنت مُصمم لتتجاوز حدودك. لتتحدّى نفسك كل لحظة ...
لا يوجد إنسان يولد مختلفاً، نحن كلنا متساوون. وأهم قاسم مشترك يجمعنا
هو القلب الّذي ينبض كقلوب الجميع. نحن جميعنا مصمّمون للقيام بشيء
مميّز، شيء مقدّر لنا القيام به. لا تحد نفسك أبداً لأن
السماء ليست الحد الأقصى؛ تجاوز الحد!

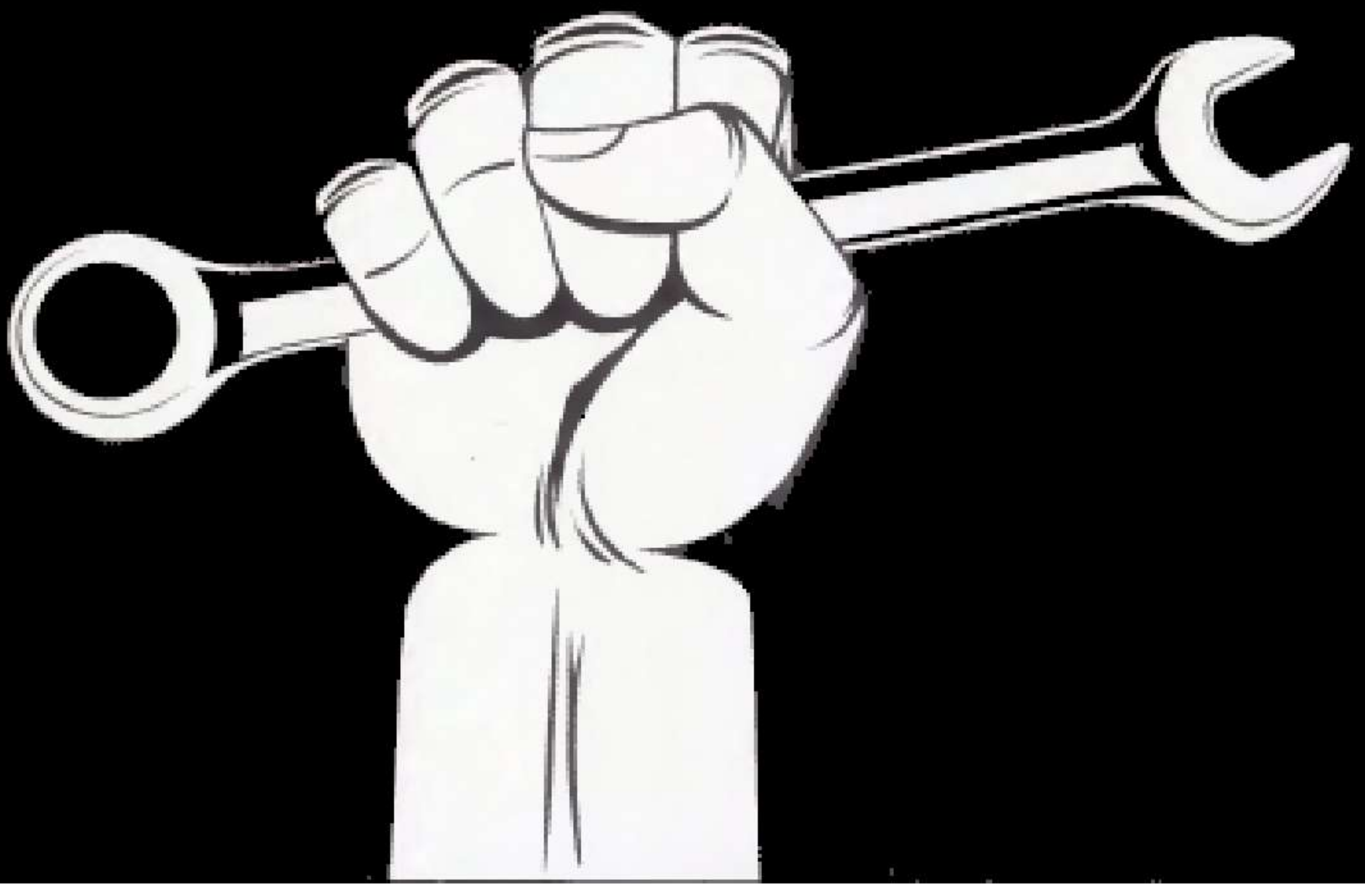
Day 31

I must fix what's wrong with me.



يوم ٣١

يجب أن اصلح الأخطاء بداخلي.





It's not other people who must be fixed. It's you. We can't expect others to change themselves when we can't change ourselves. First change what's within yourself. As I said before, no one is flawless. Everyone has a flaw. However, not everyone has the desire to change. You might think that you are a perfect and flawless human being and that you have nothing to change in yourself. You believe that the world must change. This egotistic behaviour will be your downfall. You must fix what's wrong with yourself. Consider the flaws that people point out. Write them down, find a solution. How can you change yourself for the better? It's not the world that must change; it's you.





ليس الآخرون من يجب إصلاحهم. بل أنت. إذ لا يمكننا أن نتوقّع من الآخرين تغيير أنفسهم عندما لا نستطيع تغيير أنفسنا. أولاً غيّر ما في نفسك. وكما قلت سابقاً، لا يوجد من هو معصوم من الأخطاء. جميعنا نرتكب الأخطاء ولدينا عيوبنا الشخصية. و على الرغم من ذلك، ليس لدى الجميع الرّغبة في التغيير. قد تظن أنّك إنسان مثالي بلا عيوب و أنّك لست بحاجة لأن تغيّر شيئاً في نفسك. أنت تعتقد أنّ العالم يجب أن يتغيّر. هذا السلوك الأناني سيكون سبب سقوطك. يجب عليك إصلاح الأخطاء في نفسك. انظر إلى الأخطاء التي يشير إليها الناس. اكتبها، و حاول إيجاد حلول لها. كيف يمكنك تغيير نفسك للأفضل؟ ليس العالم هو الّذي يجب أن يتغيّر؛ بل أنت.



Day 32

Stop playing with fire and hoping you won't get burned.



يوم ٣٢

توقف عن اللعب بالنّار وأنتَ تأمل ألاّ تحترق .





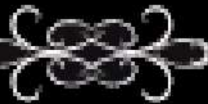
It's fun, isn't it? Playing with fire. We often play around with a person's feelings, emotions or heart. We think it's ok; it's fun, and no harm is done. "One day I'll stop." "It's ok, they don't mind." "Let's not think about the future; just live in the moment." You may say things like this to yourself. However, you must realize that playing around like this will harm you. It may not harm you in the moment, but it will in the future. It's like a matchstick; it won't harm you at the moment you light the fire, but the longer you hold it, the greater your chances of getting burned. Don't play with people's feelings. It's time to learn the importance of people's feelings. It's time to extinguish the fire.





إنّه ممتع، أليس كذلك؟ اللّعب بالنّار. غالبًا ما نلعب بمشاعر شخص ما، عواطفه، أو قلبه. ونعتقد أنّه لا بأس بذلك، إنه ممتع ولا يوجد أي ضرر. "يوماً ما سأتوقف". "لا بأس، ليس لديهم مانع". "دعونا لا نفكر في المستقبل لِنَـعِش اللحظة فقط". قد تقول أشياءً كهذه لنفسك. لكن ينبغي أن تدرك أن اللّعب بهذه الطريقة سوف يؤذيك بالنهايـة. قد لا يؤذيك في اللحظة الحالية، ولكنه سوف يؤذيك مستقبلاً. إنـه مثل عود الكبريت؛ لن يؤذيك في اللحظة التي تشعل فيها النار، ولكن كلما أطلت الامساك به، ستزيد فرص تعرضك للحرق. فلا تتلاعب بمشاعر الناس. لقد حان الوقت لمعرفة أهمية مشاعر الاخرين.

لقد حان الوقت لإطفاء الحريق.



Day 33

Sometimes my weakness dominates me.
And I remember the words of my God
(Mankind was created weak "4:28")

يوم ٣٣

أحيانًا يسيطر عليّ ضعفي.
وأتذكر كلمات الله.
(وَخُلِقَ الْإِنسَانُ ضَعِيفًا "٤ : ٢٨")

We all have weaknesses. I know you're exhausted. You are feeling weak. That's ok. It's normal. God mentioned this to us a long time ago. You must accept that mankind was created weak. We can't be strong all the time. You will feel weak in some situations. Defeated. On your knees. Clenching your hands and asking yourself, "Why am I so weak?" It's ok. Sometimes we are weak. Take time to accept your weakness. Don't deny it. However, keep in mind that while you are allowed to feel weak, you're not allowed to give in to your weakness. Stand up, keep moving forward. Turn your weakness into a strength.

جميعنا لدينا نقاط ضغف. أعلم أنك مُرهق وأنكَ تشعر بالضعف لا بأس في ذلك. فهو أمر طبيعـي. فقد أخبرنـا الله بذلك منذ زمن طويل. عليكَ أن تتقبل فكرة أن الإنسان قد خلق ضعيفاً. إذ لا يمكننا أن نكون أقوياء طوال الوقت.
أحياناً ستشعر بالضعف في بعض المواقف. منهزماً.
جاثياً على ركبتيك. تعتصر قبضة يديك وتسأل نفسك: "لماذا أنا بهذا الضعف ؟" لا بأس. ففي بعض الأحيان نكون ضعفاء. فخـذ وقتك لتقبّل ضعفك. لا تنكر هذا الضعف. ومع ذلك، ضع في اعتبارك أنه بينما يُسمح لك بالشعور بالضعف، لا يُسمح لك بالاستسلام لضعفك.
انهض واستمر في التقدم الى الأمام.
اجعل من ضعفك قـوة.

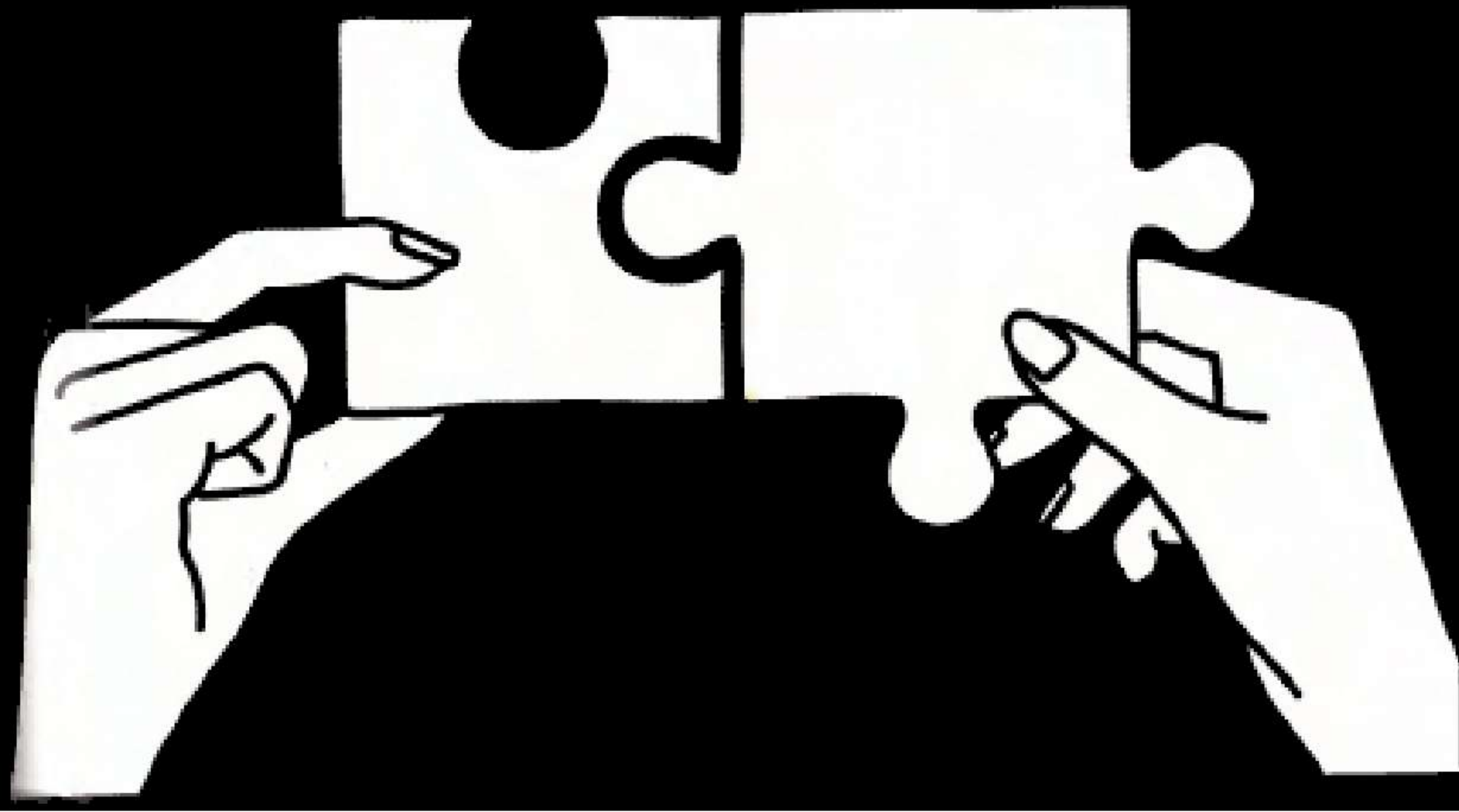
Day 34

Don't search for your other half. You're not a half.



يوم ٣٤

لا تبحث عن نصفك الآخر. فأنت لست نصفاً .





Are you still searching for your other half?

Why?

Do you accept that you are a half?

Don't wait around for someone to enter your life and complete you. Because you are not a half. Only you can complete you. Only you have the ability to complete yourself. When the time comes and the person you are searching for enters your life, you can give to them without expecting anything in return. You can be selfless, without expectations. This is because love is about giving and receiving. Two incomplete people can't complete one another.





ألا زلتَ تبحثُ عن نصفك الآخر؟

لماذا؟

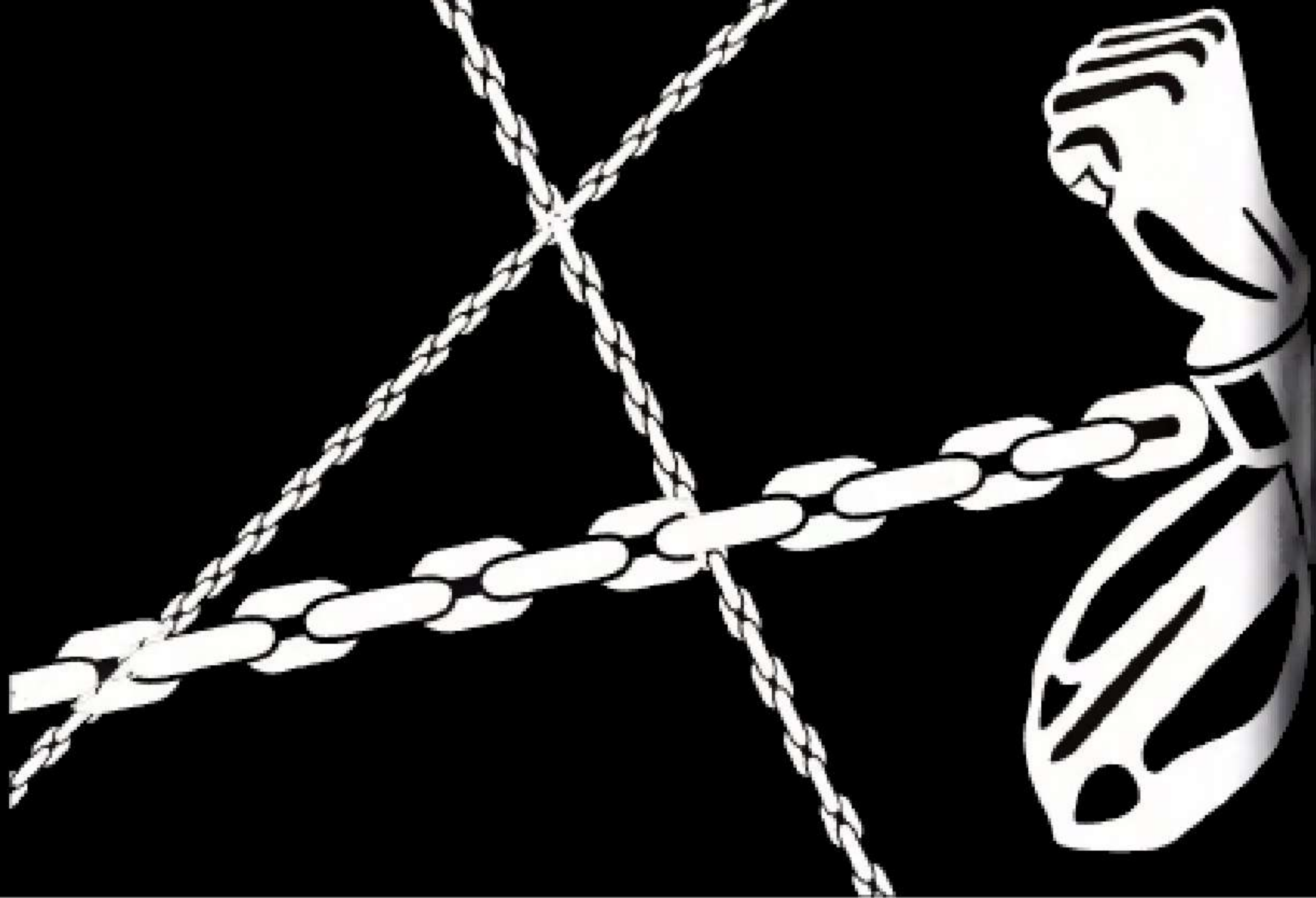
هل تعتقـد أنّك مجرد نصف؟

لا تنتظر شخصًا ما أن يدخل حياتك من أجل أن يكملك. لأنك لستَ نصفاً. فأنتَ فقط يمكنك إكمال نفسك. أنت فقط لديك القدرة على إكمال نفسك. وعندما يحين الوقت، ويدخل ذلك الشخص الذي طالما بحثتَ عنه الى حياتك. يمكنك أن تعطيه دون توقع أي شيء في المقابل. يمكنك أن تتنازل عن صفة الأنانيـة وأن تكون بلا توقعات. هذا لأن الحب هو عبارة عن أخـذ وعطاء. وليس من الممكن أن يكمل شخصان بعضهما إن لم يكن كل منهما مكتملاً بذاتـه.



Day 35

What exactly is keeping you chained?



يوم ٣٥

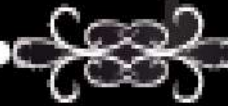
ما الذي يجعلك مقيداً بالسلاسل؟





Do you feel chained? Chained by responsibilities. Chained by promises. Chained to your environment. Chained by your culture. These are chains you can't see but that you can feel inside yourself. What is chained? Is it your heart? Your mind? Or the entirety of you? It's time to break free from these chains. At first, this will be difficult. Around you, things will fall apart, but inside you, things will come together. The secret to happiness and success is freedom, and true freedom lies in your mind. If you don't break free, you'll always be chained. No one can break you free from your chains. Only you can do that.





هل تشعر بأنـكَ مقيّـد؟ مقيّد بالمسؤوليات. مقيد بالوعود. مقيّد بمحيطك.
مقيد ببيئتـك. هذه القيود لا يمكنك رؤيتها ولكنك تشعر بها داخل نفسك.
ما هو المقيَّد؟ هل هو قلبك؟ عقلك؟ أم أنت كلك؟ حان الوقت للتخلص من هذه
القيود. في البداية، سيكون هذا صعبًا. قد تنهار الأشياء من حولك ولكن في
داخلك، ستجتمع هذه الأشياء. سر السعادة والنجاح هو الحرية، والحرية
الحقيقية تكمن في ذهنك. فإذا لم تتحرر، ستبقى دائمًا مقيداً.

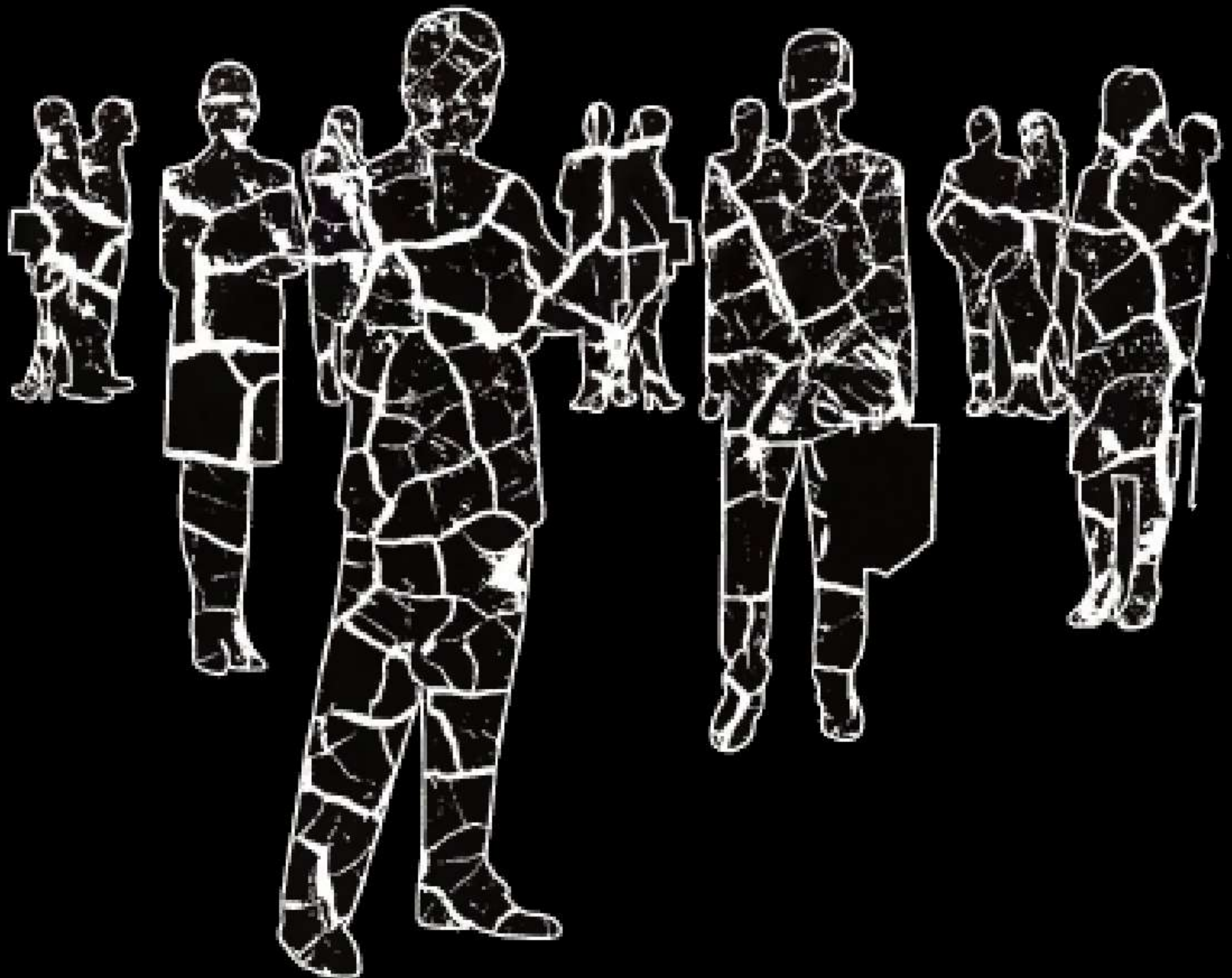
لا أحد يستطيع أن يحررك من قيودك.

انت فقط تستطيع فعل ذلك.



Day 36

I see so many broken ones walking around...



يوم ٣٦

أرى الكثير من المنكسرين يتجولون . . .





Literally millions of people throughout the world
are broken inside – broken in heart and soul. These
broken ones wear a mask every day simply to carry
on with life. They are broken inside. Some are broken
into pieces and some are broken completely. However,
they are courageous enough to carry on, to not give up.
Sooner or later, rough times will pass. They won't last
forever. If you're one of the broken ones, know that
I am proud of you. You are the one who always tries
to fix others because you know how it feels to be
broken. Don't despair. Know that God is with you.





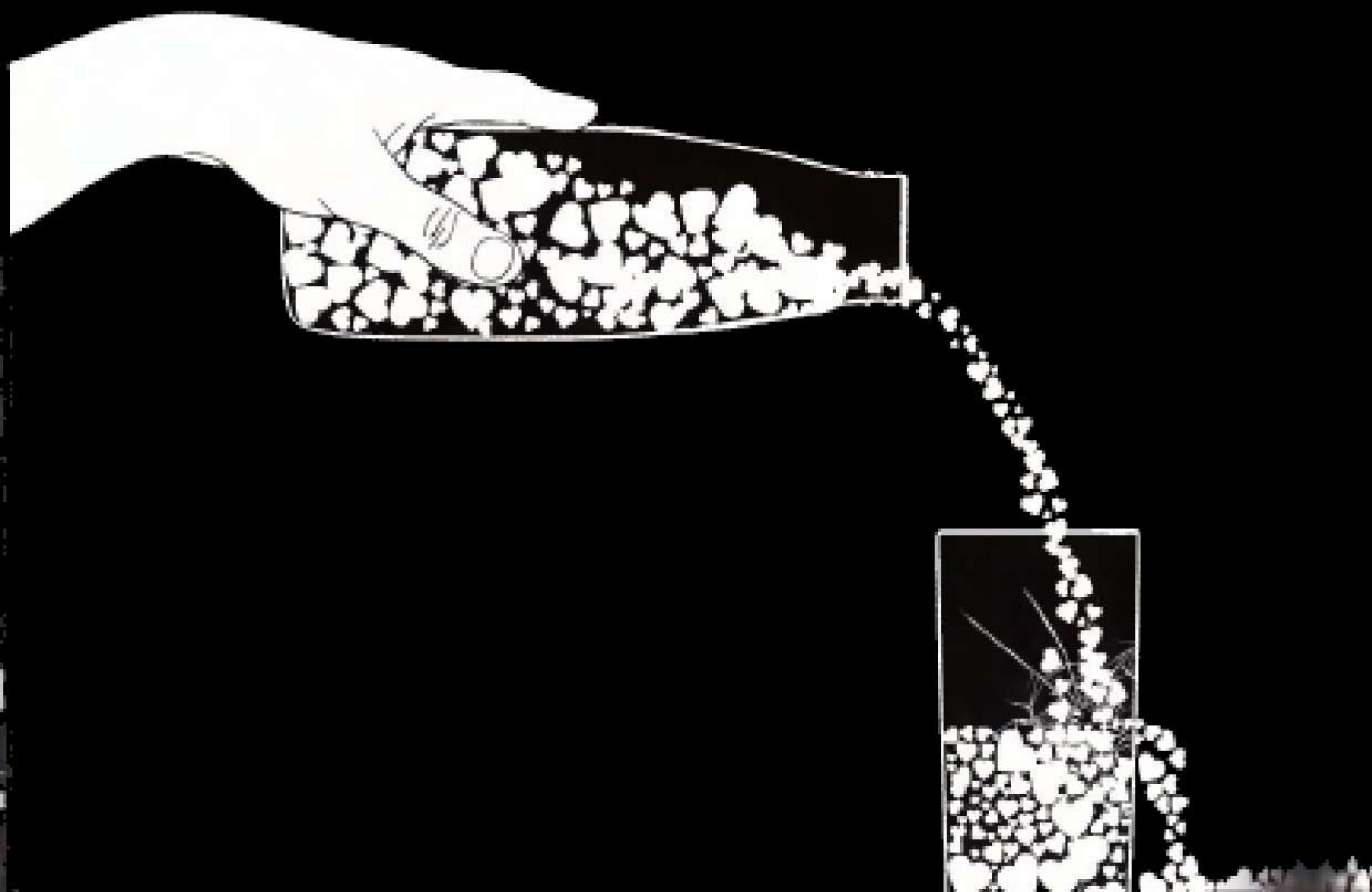
الملايين من الناس في جميع أنحاء العالم محطمون من الداخل - مكسوري القلب والروح. وهؤلاء المكسورين يرتدون الأقنعة كل يوم لمجرد الاستمرار في الحياة. هم مكسورين من الداخل. بعضهم محطم إلى قطع وبعضهم مكسورٌ تمامًا. ومع ذلك، فهم يتحلون بالشجاعة للاستمرار. وعدم الاستسلام. عاجلاً أو آجلاً، سوف تنقضي الأوقات الصعبة. فهي لن تدوم إلى الأبد. إذا كنتَ واحدًا من المكسورين، فاعلم أنني فخور بك. فأنت الشخص الذي يحاول دائمًا إصلاح الآخرين لأنك تعرف تماماً كم هو مؤلم شعور الكسر.

لا تيأس. ثِـق بـأن الله معك .



Day 37

In the end, we ask ourselves ... why wasn't love enough?



يوم ٣٧

في النهاية، نسأل أنفسنا . . . لماذا لم يكن الحب كافيًا؟



When you give so much love to another person and it's still
not enough to change them or make them love you
the same way, you finally ask yourself:

"Why wasn't my love enough?"

It was enough. And it is enough for the right person – but
not for the wrong person. For the wrong person, no amount
of love can be enough. You may give and give and give, but
nothing will change. You're just draining all the love you have
in you. Know to whom you are giving too much of your love.
Is the person right or wrong for you? Don't wait until you're empty.
Your love is too precious to be wasted on the wrong person.
Instead, love yourself enough to let go and move on.





عندما تعطي الكثير من الحب للشخص الآخر ولا يزال هذا الحب غير كافٍ لتغييرهم أو جعلهم يحبونك بنفس الطريقة، أخيراً تسأل نفسك:

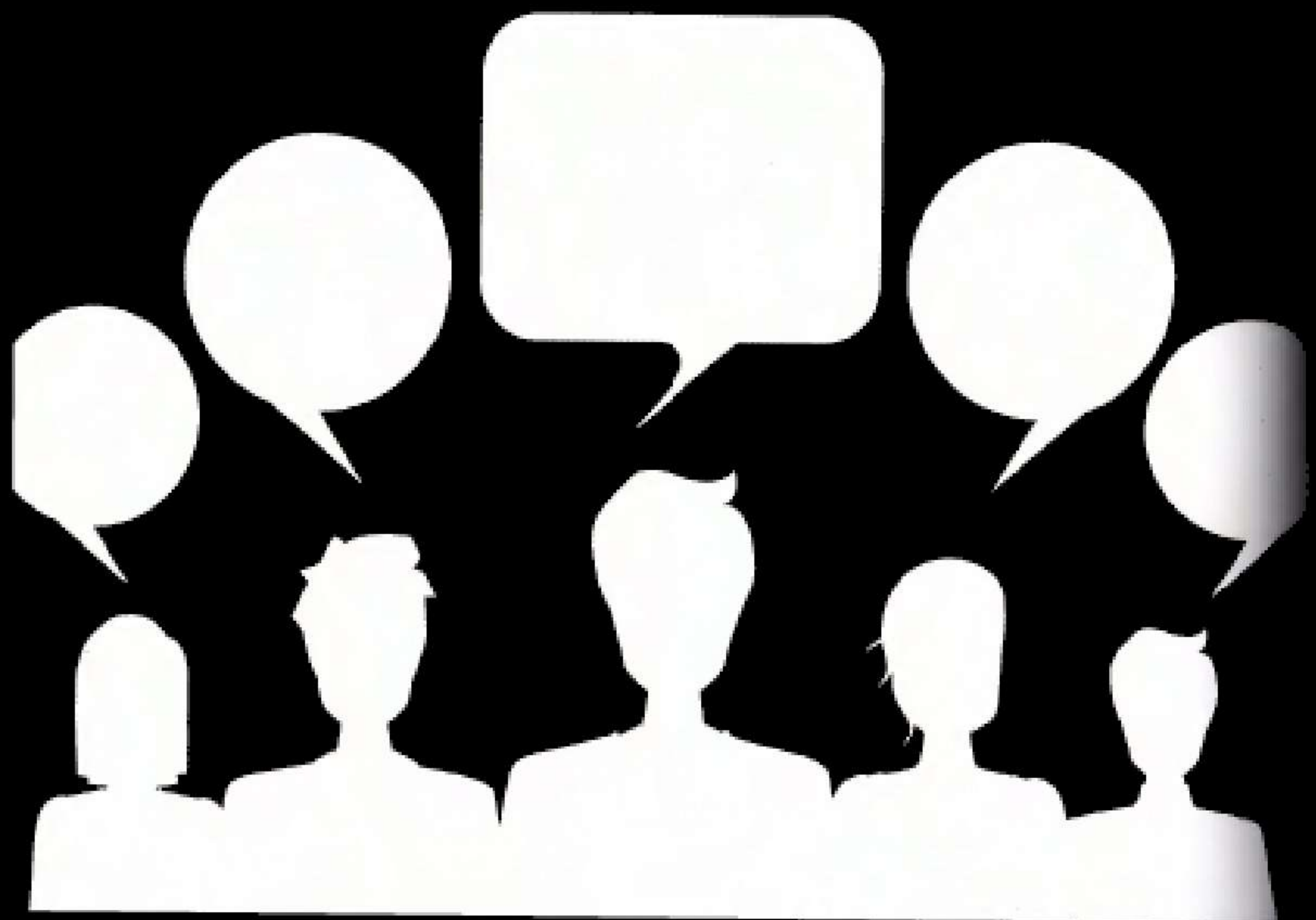
"لماذا لم يكن حبي كافيًا؟"

كان كافيًا. وهو كافٍ للشخص المناسب - ولكن ليس للشخص الخطأ. فبالنسبة للشخص الخطأ، لا يمكن أن يكون أي قدر من الحب كافياً. قد تعطي وتعطي وتعطي، ولكن لا شيء سيتغير. أنت فقط تستنزف كل الحب الذي بداخلك. انظر لمن تعطي الكثير من حبك. وهل هو الشخص المناسب أم الخطأ بالنسبة لك؟ لا تنتظر حتى تصبح فارغًا. فمشاعرك أغلى من أن تضيعها على الشخص الخطأ. عوضاً عن ذلك، أحِب نفسك بما فيه الكفاية لتطوي هذه الصفحة وتمضي قُدماً وتستمر.



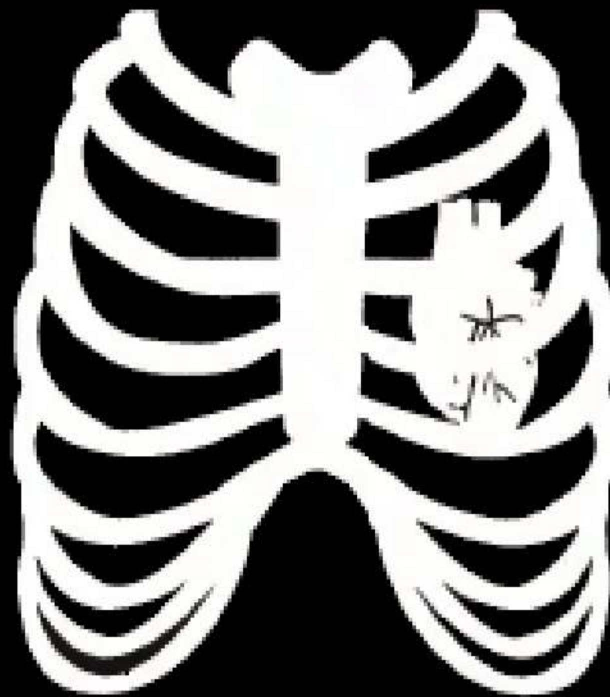
Day 38

How can a human hold such power to break a heart?



يوم ٣٨

كيف يمكن لإنسان أن يملك مثل هذه القوة لكسر القلب؟





Inside your chest, your ribcage protects your heart. No physical harm can be done to your heart, but still it can be broken. Does a person have the power to break your heart without doing any physical harm to it? The answer is yes. A person can use something that, while it won't do physical harm, is strong enough to break a heart. It is strong enough to do internal harm. Your tongue is a destructive weapon. It may be the softest organ in the body, but powerful enough to break someone's heart. Be mindful of the words you say to another person.





داخل صدرك، تقوم أضلاع قفصك الصدري بحماية قلبـك. لا يمكن لأي ضرر جسدي أن يحدث لقلبك، ولكنه لا يزال معرضاً لأن ينكسر. هل يمتلك شخص ما القدرة على كسر قلبك دون إلحاق أي ضرر جسدي به؟

الإجابة نعم. حيث بامكان الشخص استخدام شيء ما لتحطيم قلبك، صحيح أنه لن يقوم بإلحاق أضرار جسدية. لكن هذا الشيء قوي بما فيه الكفاية لكسر قلبك. و قوي بما فيه الكفاية لإحداث أضرار داخلية. لسانك هو سلاح مدمر. قد يكون العضو الأنعم في الجسد كله، لكنه قوي بما يكفي لكسر قلب شخص ما وتحطيمه. فانتبه جيداً للكلمات التي تقولها للشخص آخر.



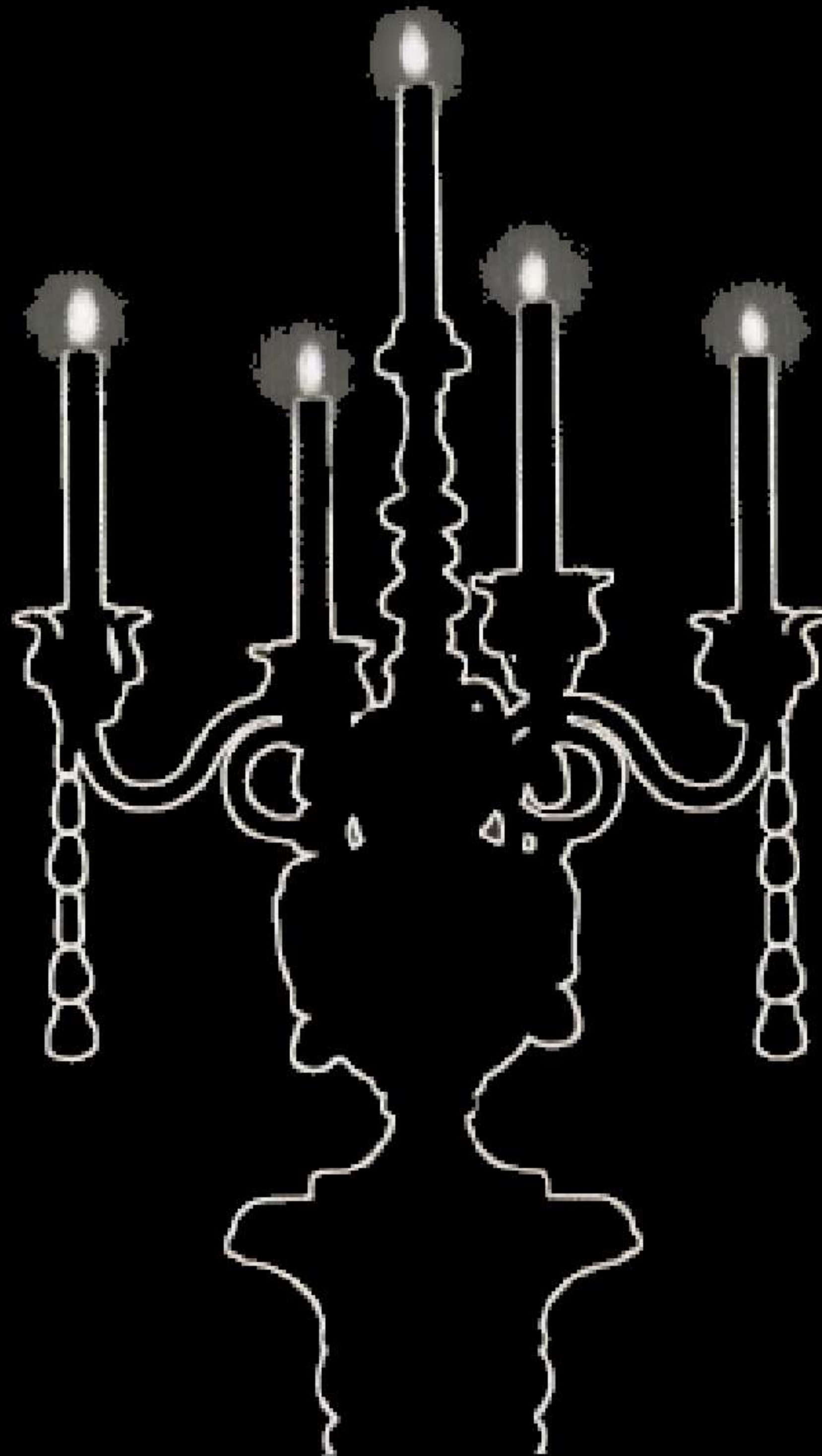
Day 39

*Just like a single candle can light many other candles,
by being kind you can inspire many others.*



يوم ٣٩

مثلما تستطيع شمعةٌ واحدة أن تضيء العديد من الشموع، بلطفك تستطيع أن تُلهم الكثير من الأشخاص.





We often forget to be kind. Because of the struggles we face every day, we tend to treat others without being kind towards them. Everyone is fighting his or her own battles. You are, too. However, if you have an opportunity to be kind in the midst of all your battles, take it. No matter how small it is, it can make a huge difference in someone's life. Your kindness can inspire someone who can no longer keep going. A single act of kindness can inspire others. And your kindness could become the reason people remember the kindness that once dwelled inside them, too. It will remind them to be human again.





كثيرا ما ننسى أن نكون لطفاء. بسبب الصعوبات التي نواجهها كل يوم، فإننا نميل إلى التعامل مع الآخرين دون أن نكون طيبين تجاههم. الجميع يخوض معاركه الخاصة. أنت أيضًا. ومع ذلك، إذا كان لديك فرصة لأن تكون لطيفًا وأنتَ في منتصف معاركك، خذ هذه الفرصة واقتنصها. مهما كانت صغيرة، بامكانها أن تُحدث فرقاً هائلاً في حياة أحدهم. لطفك قد يكون بامكانه أن يلهم شخصًا لم يعد قادرًا على الاستمرار. تصرف لطيف بسيط يمكنه أن يلهم الآخرين. لطفك بامكانه أن يصبح السبب الذي يجعل الناس يتذكرون اللطف الذي كان يسكن داخلهم أيضاً. سيذكرهم بأنهم بشر مرة أخرى.



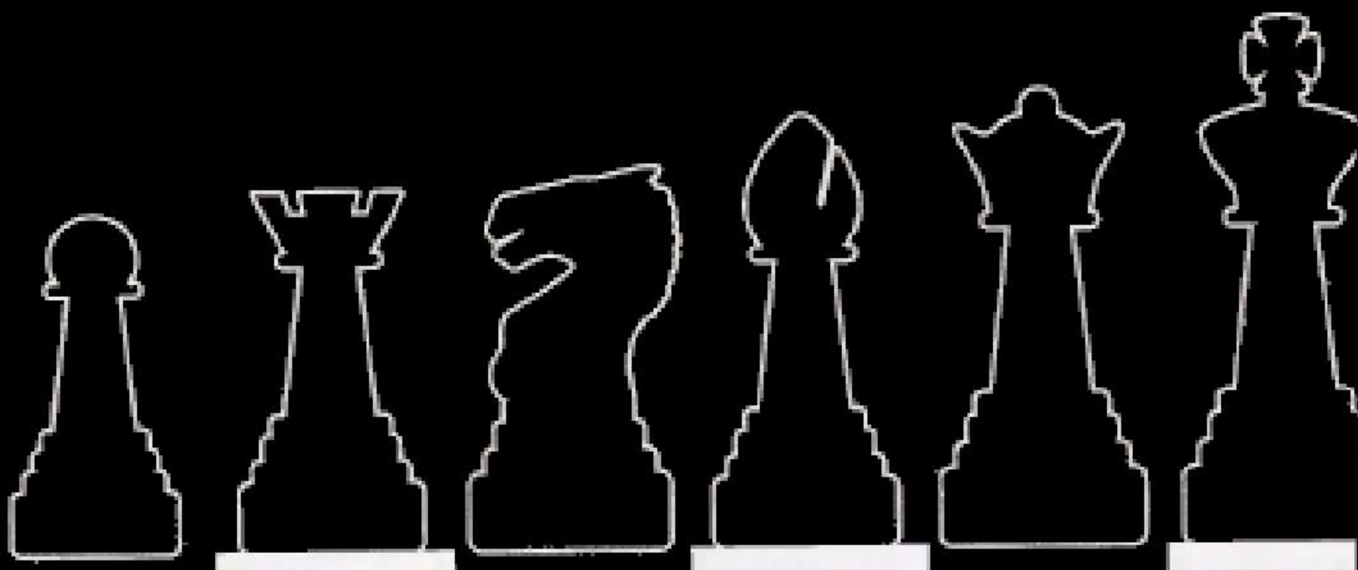
Day 40

You cant undo the moves youve made
but you can be cautious when you make the next move.



يوم ٤٠

لا يمكنك التراجع عن التحركات التي قمت بها
ولكن بامكانك الحذر عند الخطوة التالية .





What has happened, happened. The choices you've made.
The mistakes you've made. The wrong paths you've taken.
It's all over. No matter how much you try, you can't undo
any of it. If you dwell on it, you will only sabotage yourself.
However, you can think twice before you make your next move.
Take your time before you choose anything before you make
a mistake. Think twice. Not just twice, but thrice. Remember
the moves you made that you wish you could undo. Learn
from them and make the right move. Like in chess, to win
you must make a move. The ability to choose the right move
comes from knowledge, and knowledge comes
from learning which moves made you lose.



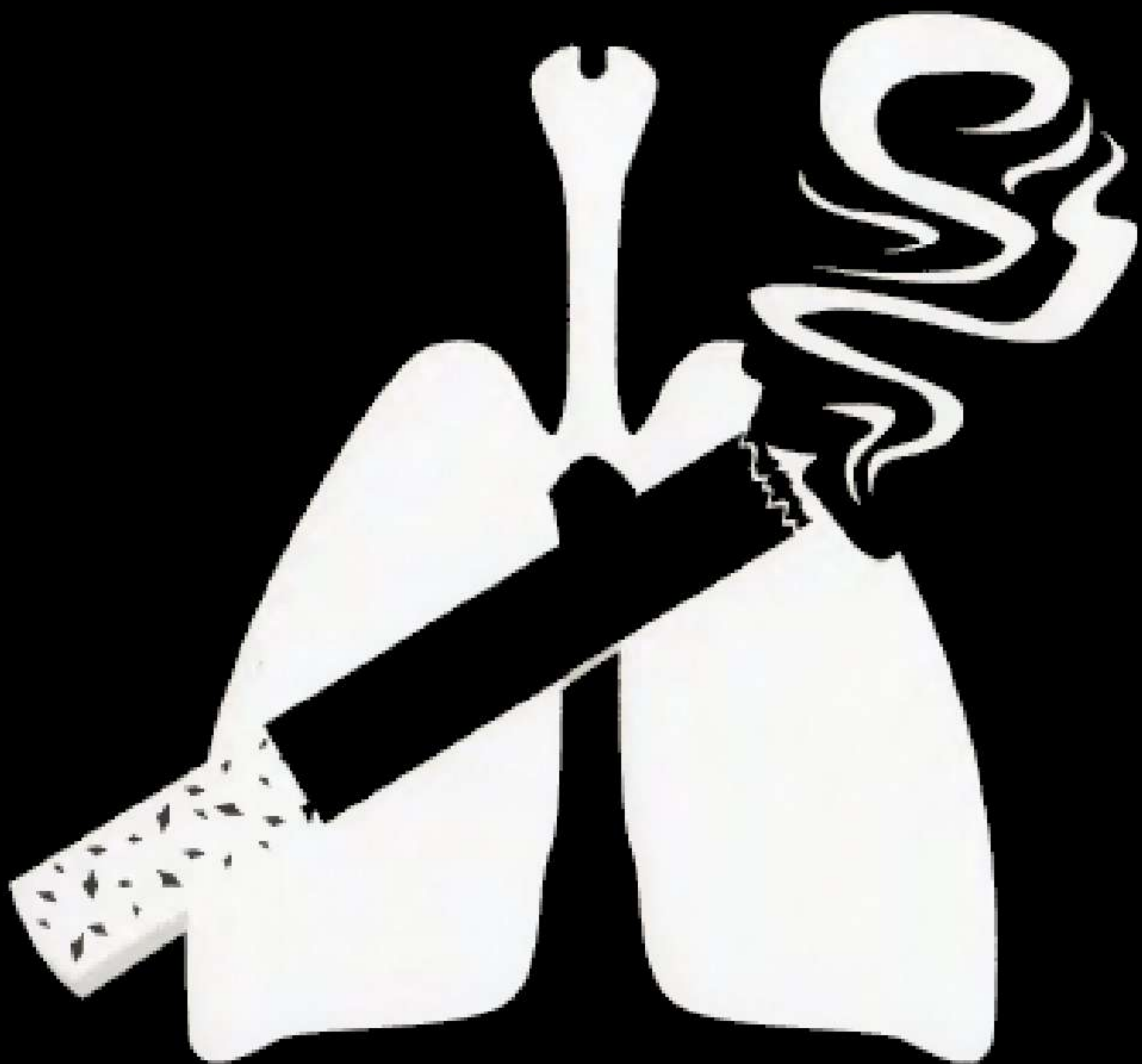


ما حدث قد حدث. الاختيارات التي قمت بها. الأخطاء التي ارتكبتها. المسارات الخاطئة التي اتخذتها. إنتهت جميعها. مهما حاولت، لا يمكنك التراجع عن أي شيء منها. وإن أكثرتَ التفكير في الأم، فسوف تخرّب نفسك فقط. ومع ذلك، يمكنك التفكير مرتين قبل إجراء الخطوة التالية. خذ وقتك قبل اختيار أي شيء. قبل ارتكاب خطأ ما. فكر مرتين. ليس فقط مرتين، ولكن ثلاث مرات. تذكر التحركات التي قمت بها سابقاً ورغبتَ في التراجع عنها. تعلم منها وقم بالخطوة الصحيحة. كما هو الحال في لعبة الشطرنج، لكي تفوز عليك أن تقوم بخطوة ما. القدرة على اختيار الحركة الصحيحة تأتي من المعرفة، والمعرفة تأتي من تعلم أي التحركات هي التي جعلتكَ تخسر في السابق.



Day 41

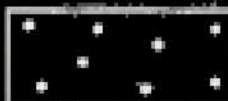
What you think will not kill you will likely be the thing that does.



يوم ٤١

ما تعتقد أنه لن يقتلك غالباً هو
الشيء الذي سيفعل.

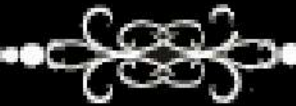






Why do you insist on doing things that harm your health?
You should take care of your health as health is true wealth.
You may not realize it but consider asking someone who is
struggling to take a few more breaths before their last ones.
Instead of being grateful, why do you take for granted what
God has given you? You are harming yourself when you buy
something with your own money and let it hurt you. Ironic, isn't it?
The pack even says that this will kill you, It's harmful to you.
Are you blind? How naïve can you be? You can't even be cautious
when you see a sign. Take a moment and think it through
before you grab the slow poison again.





لماذا تصر على فعل الأشياء التي تضر بصحتك؟ عليكَ أن تعتني بصحتك لأن الصحة هي الثروة الحقيقية. قد لا تدرك ذلك ولكن تخيل أنك تسأل شخصاً يكافح ليأخذ قليلاً من الأنفاس الإضافية قبل نفسِه الأخير. عوضاً من أن تكون ممتناً، لماذا تعتبر العطايا التي منحك الله اياها وكأنها أمر مفروغ منه؟ أنتَ تؤذي نفسك حين تشتري شيئا بنقودك وتسمح له بأن يؤذيك. إنه مثير للسخرية، أليس كذلك؟ حتى علبة السجائر تقول بأن هذا سوف يقتلك. إنه ضار لك. هل انت أعمى؟ كيف يمكنك أن تكون بهذه السذاجة؟ لا يمكنك أن تكون حذراً حتى عندما ترى علامة. خذ لحظة تأمل وفكر جيداً قبل أن تمسك ذلك السم البطيء مرة أخرى.



Day 42

Explore the beauty of nature.



يوم ٤٢

اكتشف جمال الطبيعة.





Nature is the only place that will bring out the human in you. You are a part of nature. Nature will make you realize how small you and your problems are. God made nature, and he made it for a reason. When you spend time in nature, you will reconcile with your spirit. Contemplate the beauty of nature. All these buildings, people busy with their smartphones, technologies, TV shows … a society built on fantasy. Do you feel drained yet? Don't you think it's time to stop letting yourself be hypnotized into believing that this is the only life available? Life is more than this. For a long time, we haven't lived anything close to reality. Your spirit needs a break. Explore nature. It is a necessity for you and your soul.





الطبيعة هي المكان الوحيد الذي بامكانه أن يبـرز جمال الإنسان الذي بداخلك. فأنت جزء من الطبيعة. الطبيعة سوف تجعلك تدرك مدى صغر حجمك وحجم مشاكلك. لقد خلق اللّه الطبيعة، وصنعها لسبب ما. عندما تقضي بعض الوقت في الطبيعة، سوف تتصالح مع روحك. تأمل جمال الطبيعة. كل هذه المباني، أناس مشغولون بهواتفهم الذكية، التكنولوجيا، العروض التليفزيونية . . . مجتمع مبني على الخيال. هل تشعر بالاستنزاف بعد؟ ألا تعتقد أنه حان الوقت للتوقف عن السماح لنفسك المنومة مغناطيسيًا بالاعتقاد بأن هذه هي الحياة الوحيدة المتاحة؟ الحياة هي أكثر من هذا بكثير. لفترة طويلة، لم نعِش شيئاً قريباً من الواقع. روحك تحتاج إلى راحة.

استكشف الطبيعة. إنها ضرورة لك ولروحك.



Day 43

You're my indescribable happiness.



يوم ٤٣

أنتِ سعادتي الّتي لا توصف.

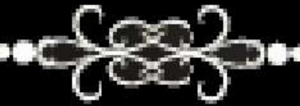




My everything. Your presence in my life makes me feel beyond blessed. You are the reason for my huge smile. Being around you gives my heart comfort. Being around you makes me forget everything that exists in this world. I am fortunate that we found each other in this life, and I will be fortunate if we can find each other in the afterlife. It's a privilege for me to love you and be loved by you. The moment you entered my life, you made me happy. You made me feel special in every way. Around you, I can always be the real me – something I can never be around anyone else. You are my indescribable happiness.

My one and only.





يا كل شيء بالنسبة لي. وجودكِ في حياتي يجعلني أشعر أنني شخصٌ مباركٌ ومحظوظ. أنتِ سبب ابتسامتي العريضة. وجودي حولكِ يمنح قلبي الراحة. وجودي حولكِ يجعلني أنسى كل ما هو موجود في هذا العالم. كم أنا محظوظ لأننا وجدنا بعضنا البعض في هذه الحياة، و سأكون محظوظاً كذلك إذا عثرنا على بعضنا البعض في الآخرة. إنّه لشرف لي أن احبكِ و أن تحبّيني، في اللحظة الّتي دخلتي فيها حياتي، جعلتيني سعيداً. لقد جعلتيني أشعر بأنّني شخص مميّز في كل شيء. معكِ يمكنني أن اكون دائماً -أنا- الحقيقي الّذي لا يمكن أن أكونه حول أي شخص آخر. أنتِ سعادني الّتي لا توصف.

الأولى و الوحيدة.



Day 44

Am I ever going to be better than this?

يوم ٤٤

هل سأكون يوماً أفضل من هذا؟





You may often ask yourself this question. Some of you have been doing so from a very young age, while others are asking this of themselves as adults. No matter your age, this intimidating question will come to your mind a lot in your life. Figuring yourself out is a long journey. Some may figure themselves out quickly, while others need time. Never compare yourself to anyone else in this world. Everyone is different and unique in their own way. Wherever you are right now, that's exactly where you must be. Your time simply hasn't come, but it will eventually. There are seven billion people in this world and they can't all follow the same timeline. We are not living in a fantasy. This is reality. So, don't despair by asking yourself this question.





قد تسأل نفسك في كثير من الأحيان هذا السؤال. البعض منكم يفعل هذا منذ سن مبكر جداً، بينما يسأل الآخرون نفسهم بأنفسهم كالبالغين. بغض النظر عن عمرك، فإنّ هذا السؤال سوف يخطر ببالك كثيراً في حياتك. اكتشاف نفسك هو رحلة طويلة. قد يكتشف البعض أنفسهم بسرعة، بينما يحتاج البعض إلى الوقت. لا تقارن نفسك بأي شخص آخر في هذا العالم. الجميع فريدون و مختلفون بطريقتهم. أينما كنت الآن، هو المكان الذي يجب أن تكون فيه بالضبط. وقتك لم يأتِ، و لكنه سيأتي في النهاية. هناك سبع مليارات شخص في هذا العالم و لا يستطيعون جميعاً اتباع نفس الجدول الزمني. نحن لا نعيش في الخيال. هذا واقع. لذا، لا تقلق من طرح هذا السؤال على نفسك.



Day 45

Don't be a worrier, be a warrior.



يوم ٤٥

لا تكن متردداً ، كن محارباً .





Worry doesn't do you any good. It only wastes your time
and mental energy. Worrying won't change the future.
Nor will it change the past, but it will surely affect the present.
It will exhaust you completely. All this worrying, wondering and
doubting is just an easy way to destroy your mental health.
You're a warrior. Warriors never back down from their battles.
They face their battles with brave hearts. You have the heart
of a warrior. So, don't worry; know that God is with you.
He won't let you fight your battles alone.
Take a deep breath and relax.

Everything will work out in your favor, ok?





القلق لا يفيدك، إنّه يضيّع وقتك و طاقتك العقليّة فقط. القلق
لن يغيّر المستقبل، و لن يغيّر الماضي، لكنّه سيؤثر على الحاضر بالتأكيد.
سوف يتعبك كثيراً. كل هذا القلق و التساؤل و الشّك هو مجرّد وسيلة
سهلة لتدمير صحتك العقليّة. أنت محارب. والمحاربون لا يتراجعون أبداً
عن معاركهم. يواجهون معاركهم بقلوب شجاعة. لديك قلب محارب. لذلك،
لا تقلق؛ اعلم أنّ الله معك. لن يدعك تحارب معاركك لوحدك.
خذ نفساً عميقاً و استرخِ.

كل شيء سيكون في صالحك، حسناً؟



Day 46

Let your passion ignite the fire in you.



يوم ٤٦

دع شغفك يشعل النار التي بداخلك .





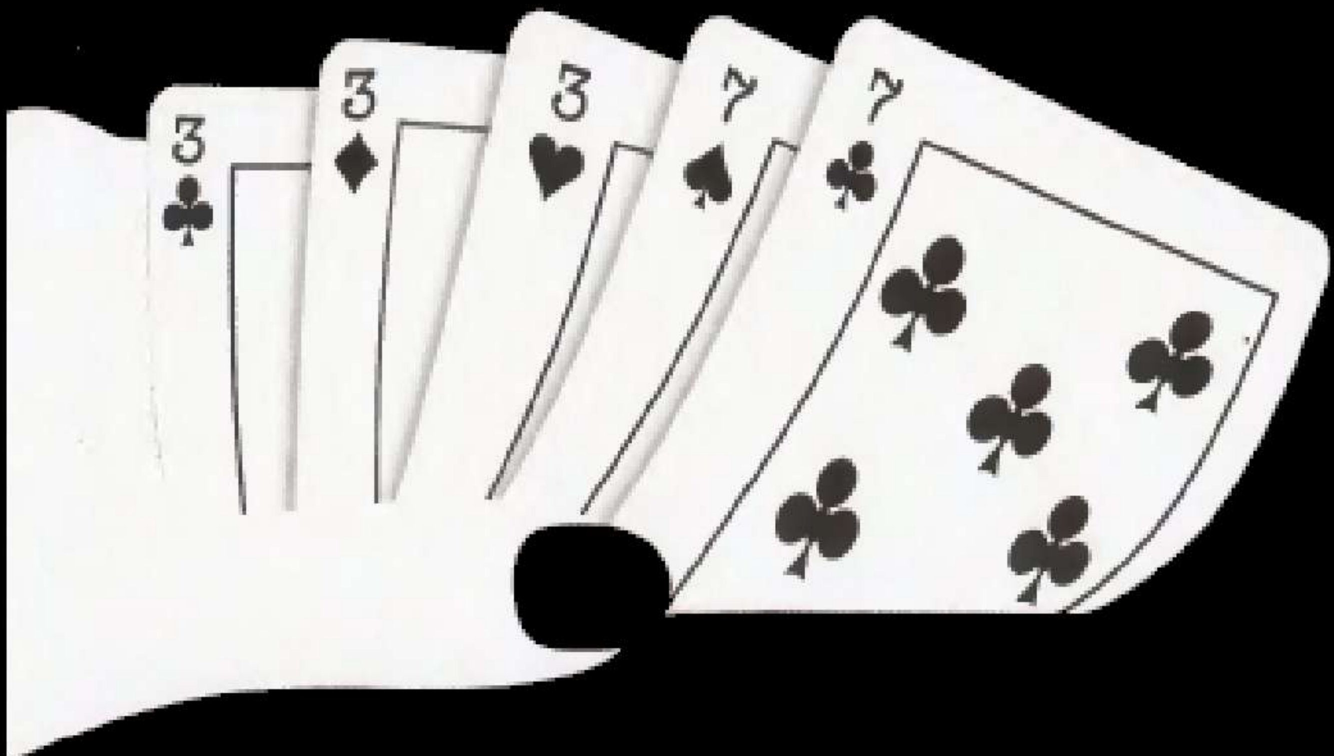
Are you passionate about something in life?
How strong is your passion? Is it strong enough
to ignite the fire in you? If it isn't, you're not passionate
enough. Whatever you are doing or planning to do,
do it with passion. A pure energy to make things perfect.
Let your passion become your purpose – a purpose to strive
more. Let it be the fuel that pushes you further, that makes
you work hard on something you love. If you do something
without passion, you'll be wasting your time. Passion is like
energy, and this energy will unleash your hidden talents.



هل لديكَ شغفٌ بشيء ما في هذه الحياة؟ ما مدى قوة شغفك؟
هل هو قوي بما فيه الكفاية لإشعال النار بداخلك؟ إذا لم يكن الأمر كذلك، فأنت لست شغوفًا بما يكفي. مهما كنت تفعل أو تخطط لأن تفعل، فافعله بشغف. إنه تلك الطاقة النقيـة التي تجعل الامور مثالية.
دع شغفك يصبح هدفك وغايتـك للسعـي أكثر. فليكن الوقود الذي يدفعك قدمـاً، و يجعلك تعمل بجدية على شيء تحبه. إذا قمت بشيء من دون شغف، فسوف تضيع وقتك. الشغف كالطاقة، وهذه الطاقة ستطلق العنان لمواهبـك الدفينـة.

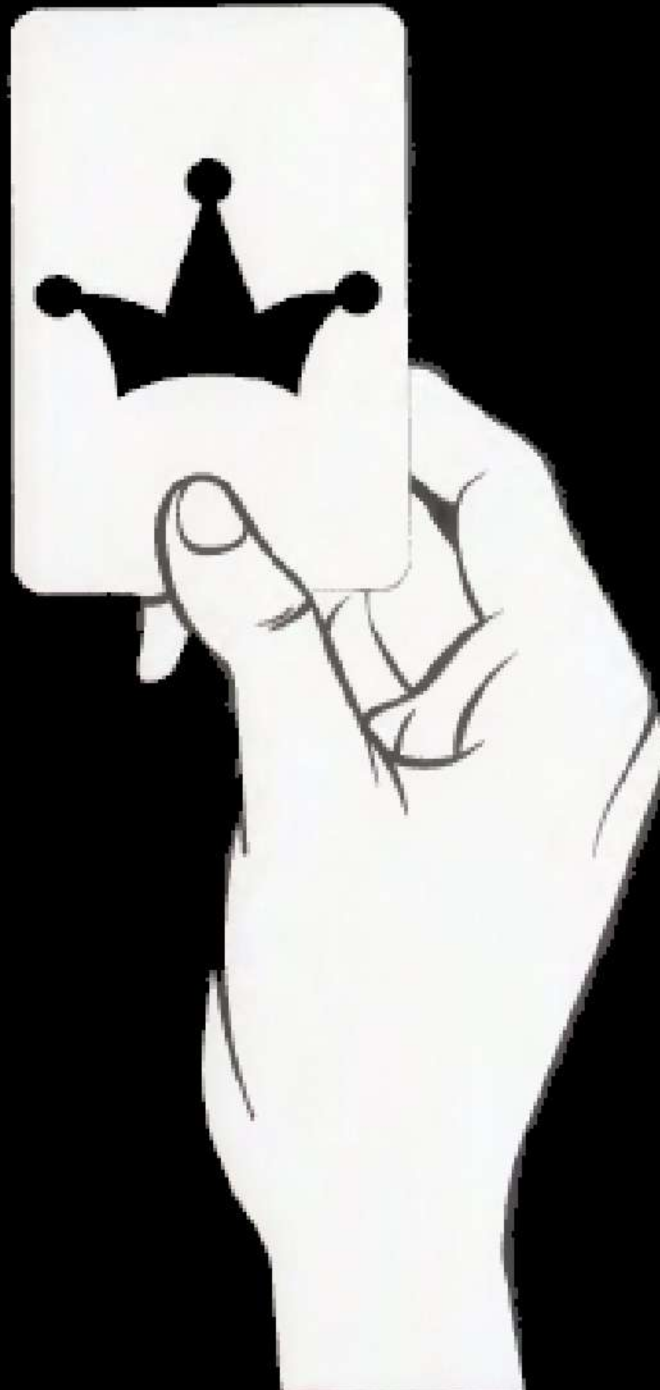
Day 47

You're dealing with a wildcard.



يوم ٤٧

أنت تتعامل مع بطاقة نادرة.





Oh, I'm sorry. Perhaps you've forgotten whom
you're dealing with.

Allow me to remind you.

I don't get played, I play along. I speak only about things
I want because most things aren't worth my time. I may not
say anything, but I can see everything. God gave me one tongue
and two eyes. Therefore, I choose to use my eyes more than my
tongue. I observe what's happening around me. I stay silent because
I know when to act. I wait for the right time. If you're trying to fool
me, don't waste your time. While you were trying, I turned the tables.
You're only fooling yourself. Now you're looking at your cards and
thinking about which one to draw out to win, but you forgot that...
you're dealing with a wildcard.





آه، أنا آسف. ربما نسيتم مع من تتعاملون.

اسمحوا لي بتذكيركـم.

لا أحد يلعب بي. أنا الذي ألعب. أنا أتحدث فقط عن الأشياء الّتي أريدها لأن معظم الأشياء الأخرى لا تستحق وقتي الثميـن. قد لا أقول شيئاً، و لكن بوسعي رؤية كل شيء. منحنـي اللّه لساناً واحداً و عينيـن اثنتيـن. لذلك، اخترت استخدام عيني أكثر من لساني. أراقب ما يحدث حولي، أبقى صامتاً لأنّي أعرف متى أتصرّف. أنتظر الوقت المناسب. إذا كنت تحاول أن تخدعني، نصيحتي ألا تضيّع وقتك. فبينما كنت تحاول، قمتُ بقلب الطاولات. أنت تخدع نفسك فقط. أنت الآن تنظر إلى بطاقاتك، و تفكّر أي واحد منها تريد أن تختار لتفوز، و لكنّك نسيت أنّكَ ...
تتعامل مع بطاقة نادرة.



Day 48

In the midst of solitude, you'll learn more about yourself.



يوم ٤٨

خلال عزلتك، ستكتشف المزيد عن نفسك .





To know who you really are. To explore what you want. To find the answers you're seeking. Spending time alone is healthy. Learn to find contentment in this solitude. You'll learn to have faith in yourself more than faith in others. In this moment, you'll learn to be wise. In this moment, you will know your God. Your purpose. In this moment, you'll find the peace you've been seeking. You'll find strength in your own presence instead of depending on the presence of others to give you strength. You'll reflect on yourself. Contemplate. Solitude is necessary for you to understand yourself better. Therefore, never be afraid to be alone. Find the courage to be with yourself more often. There's a reason why our beloved prophet enjoyed solitude. Ponder this.





لكي تعرف من أنت حقّاً. لإستكشاف ما تريد. للعثور على الإجابات الّتي تبحث عنها. قضاء بعض الوقت بمفـردك يعتبر أمراً جيـداً وصحيـاً. تعلّم العثور على الرّضا والطمأنينـة في هذه العزلة. ستتعلّم أن تؤمن بنفسك أكثر من ايمانك بالآخرين. في هذه اللّحظة، ستتعلّم كيف تكون حكيماً. في هذه اللّحظة، سوف تتعرف أكثر على خالقك. و هدفك. في هذه اللّحظة، ستجد ذلك السلام الّذي طالما بحثتَ عنه. ستجد القوّة في وجودك أنت عوضاً عن الإعتماد على وجود الآخرين ليمنحوك القوّة. سوف تفكّر في نفسك أكثر. تفكّر وتأمل وتبصـر. العزلة ضروريّة لفهم نفسك بشكل أفضل. لذلك، لا تخف أبداً من أن تكون وحدك. ابحث عن الشجاعة لتكون مع نفسك في كثير من الأحيان. فهناك سبب وراء محبّة نبينا الحبيب للعزلة. تأمل وتفكر في هذا.



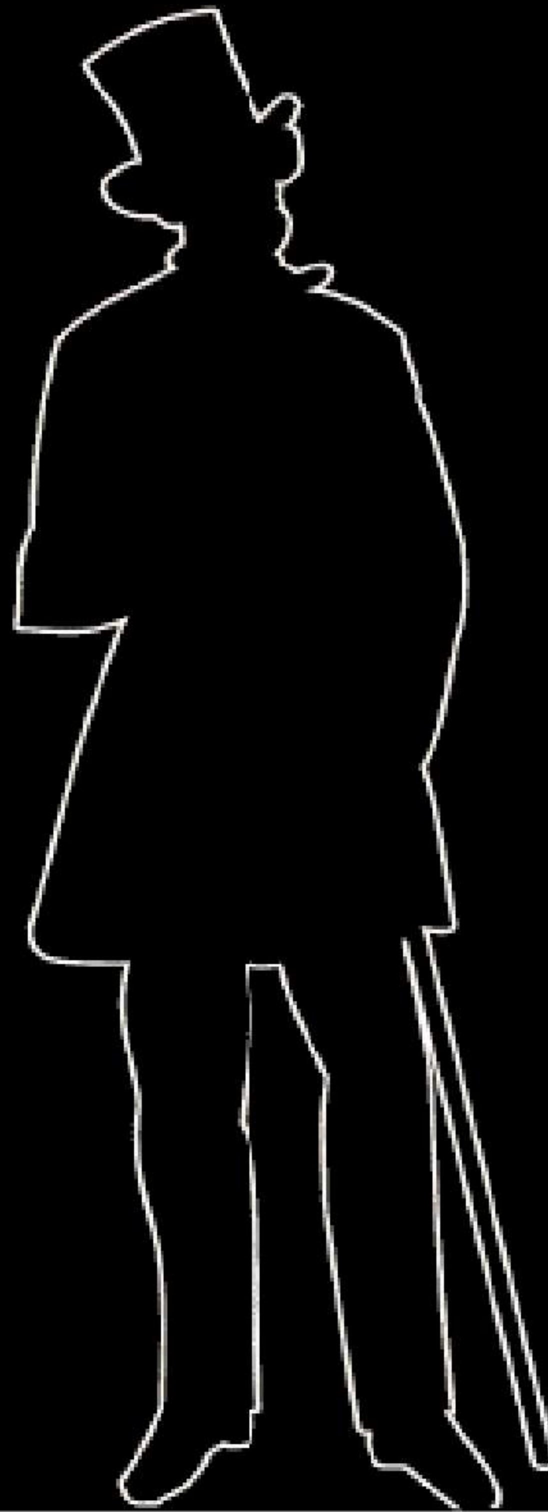
Day 49

I'd rather remain a classic.



يوم ٤٩

أفضّل البقاء كلاسيكياً.





In an era of endless trends, remain a timeless classic.
Be a gentleman. This will never go out of fashion.
By "be a gentleman," I don't mean you should just open
the car door for your lady and then think you're a gentleman… ;)
I'm talking about your overall behaviour. Some people consider
being a gentleman to be old-fashioned. However, to be whom you
want to be, you don't need anyone's validation. Stay classy. This will
never go out of style. Treat people with the utmost respect.
Be chivalrous towards women. Be realistic. Be honest.
Be gallant. Be decent. Be polite. Be noble.

It's time to assume the character of a gentleman.







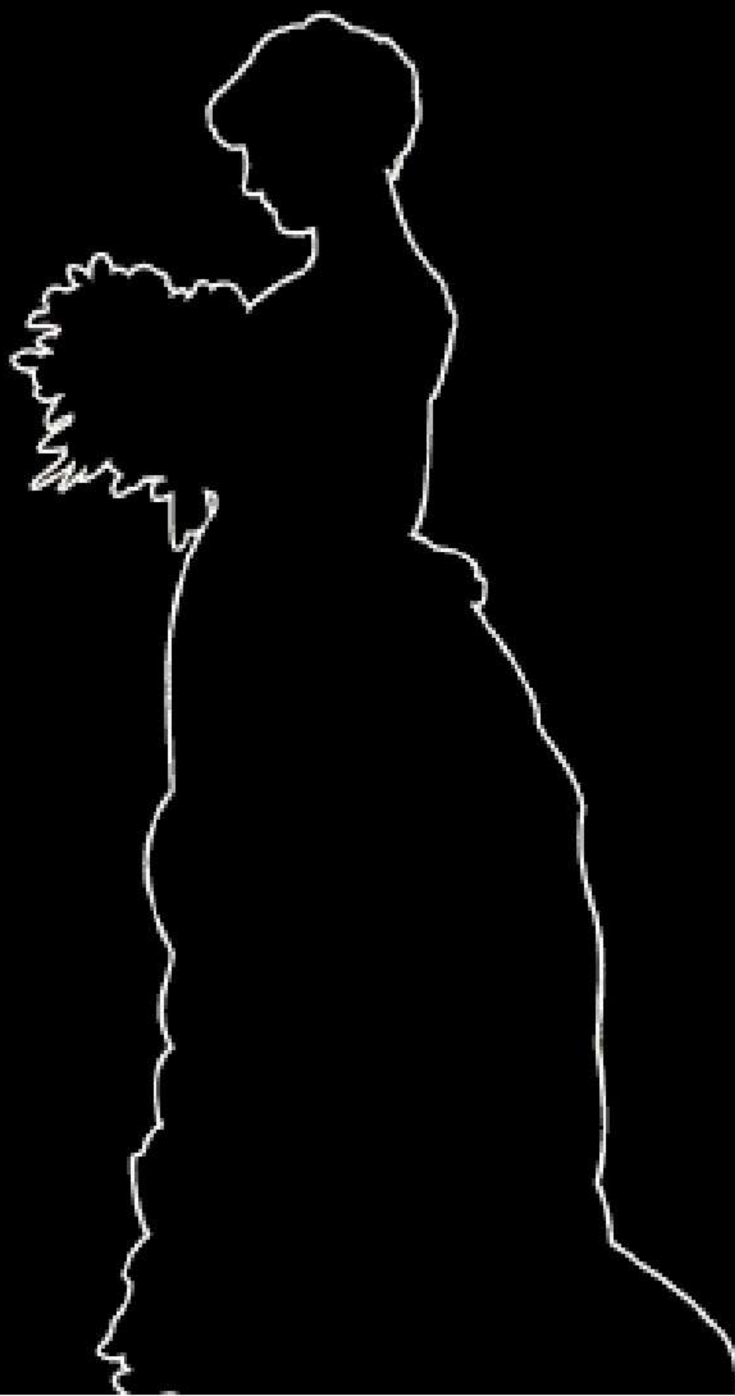
في عصر من الإتّجاهات الّتي لا نهاية لها، تبقى الكلاسيكية خالدة.
كن رجل نبيـلاً. فهذه الموضة لا تنتهي أبداً. ب "كن رجلاً نبيلاً"، أنا لا أقصد أنّه يجب عليك فتح باب السيّارة لسيدتك، لتعتقد أنّك رجل نبيل... ؛)
أنا أتحدّث عن سلوكك العام. بعض النّاس يعتبرون الرّجل النبيل موضةً قديمة.
و مع ذلك، أن تكون من تريد أن تكونه، شيء لا يحتاج منك أن تتحقق من صحّته أبداً. كن أنيقاً راقيـاً. هذه الأناقة لن تنتهي موضتها. عامل النّاس بأعلى درجات الاحترام. كن شهماً في تعاملك مع النّساء. كن واقعياً. كن مهذباً.
كن نبيلاً. كن صادقاً. كن شجاعاً. كن لطيفاً وكريمـاً.

حان الوقت لتتحـلى بصفات الرجل النبيل.



Day 50

It's your lucky day. You met a lady.



يوم ٥٠

إنّه يوم حظّك ؛ حين تقابل سيّدة .





"Not a girl. You have to meet sunshine mixed with a little hurricane."
Girls, it's time to act like a lady. When you act like a lady,
he'll act like a gentleman. Be dassy. However, simply eating
in a luxurious restaurant or wearing an expensive dress
doesn't make you classy. To be classy is to be kind, respectful,
understanding, patient, confident and polite. You can't tell people
that you are a lady or have become a lady. Only your behaviour
will reveal this. Being a lady is a matter of choice. Respect yourself
enough to choose to be a lady over everything else.

Hey, pretty lady. You are gorgeous.

P.S. May this bring a million-dollar smile to your face.



"ليست فتاةً فحسب. عليكَ أن تقابل أشعة الشمس الممزوجة بقليل من الأعاصير أيتها الفتيات، حان وقت التصرّف كسيّدات. فحين تتصرّفين كسيّدة، سيتصرّف هو بالمقابل كرجل نبيل محترم. كوني راقية. و لكن هذا لن يحدث فقط بتناولكِ الطعام في مطعم فاخر أو ارتدائكِ فستاناً باهظ الثّمن. أن تكوني راقية معناه أن تكوني لطيفة، محترمة، متفهمة، صبورة، واثقة و مهذّبة. لا يمكنكِ أن تخبري النّاس أنّك سيّدة أو أنّك أصبحتِ سيّدة. وحده سلوكك هو من سيكشف عن هذا. كونكِ سيّدة هي مسألة اختياريّة. احترامكِ الكافي لنفسكِ سيجعلك تفضلينَ أن تكوني سيـدة أكثر من أي شيء آخر.

مرحباً، أيتها السيّدة الجميلة. كم أنت رائعة.

ملاحظة: أتمنى أن يرسم هذا ابتسامة مليون دولار على وجهكِ الجميل.

Day 51

Your complete attention will be their greatest gift.



يوم ٥١

اهتمامك الكامل سيكون أعظم هديّة لهم.





We have many entertainment options that distract us from our priorities. Our priority is to give our complete attention to our family members, parents, and friends. We tend to forget how important and necessary this is. Notice your family members. Are they experiencing something that requires your attention? Are your parents lonely? Your friends whom you remember only when you want to have fun ... do they need someone to talk to? Be attentive to your surroundings. Attentive to your circle. Leave your smartphone behind for a while. Close your laptop for a bit. Turn off your TV for a day. Go to your loved ones, sit with them, talk to them. Present yourself to them. Sometimes all someone wants is your complete attention.





لدينا العديد من خيارات الترفيه التي تلهينا عن أولوياتنا. أولويتنا هي إعطاء اهتمامنا الكامل لأفراد عائلتنا و وأبائنا و أصدقائنا. نميل أحياناً إلى نسيان مدى أهمية هذا الأمر و ضرورته. لاحظ أفراد عائلتك. هل يواجهون شيئاً يتطلّب انتباهكم؟ هل يشعر أبويـك بالوحـدة؟ أصدقاؤك الذين تتذكرهم فقط حين تريد قضاء وقت ممتع ... هل يحتاجون شخص للتحدّث معه؟ كن منتبهاً لمحيطك. منتبهاً لدائرتك. دع هاتفك الذكي جانبـاً لفترة. أغلق حاسوبك المحمول قليلاً. أوقف تلفازك لمدّة يوم. اذهب إلى أحبائك. اجلس معهم. و تحدّث معهم. قدّم نفسك لهم. ففي بعض الأحيان، كل ما يريده الشخص هو اهتمامك الكامل.



Day 52

What goes around comes around.



يوم ٥٢

كل ما تزرعه، تحصده.



Whatever you do, good or bad, always finds its way back to you. Some call this "Karma." Before you do something, remember that whatever it is, it will come back to you. If you do good, great will come back to you. If you do bad, something worse will come back to you. This will happen one way or another, not now but later. In different ways, at a different time, maybe not in the present but the future. Before you do anything, make sure you're ready to face the consequences. Understand this.

Be careful.



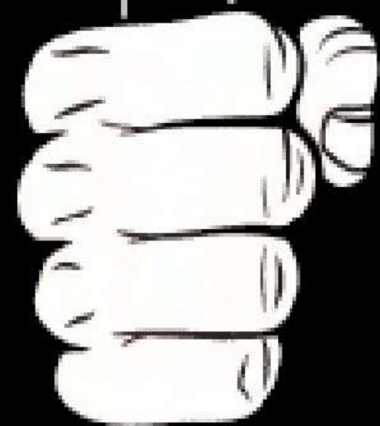


أيـاً كان ما تفعله، سواء كان جيّداً أم سيئاً، فإنه سيجد طريقه إليك دائماً،
هذا ما يسميه البعض بـ "الكرمة" قبل أن تفعل أي شيء تذكّر أنّه مهما كان،
سيعود إليك. إذا قمت بعمل جيّد، فسيعود لك بشكلٍ أعظم. و إذا قمت بعمل
سيء، سيعود إليك بشكلٍ أسوء. هذا سيحدث بطريقة أو بأخرى، ليس الآن و
لكن لاحقاً. بطرق مختلفة، في وقت مختلف، ربما ليس في الحاضر و لكن في
المستقبل. لذلك وقبل أن تفعل أي شيء، تأكد من أنّك مستعد لمواجهة العواقب.
افهم هذا جيـداً.
كن حذراً.



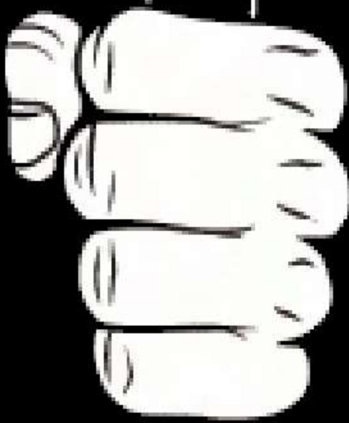
Day 53

Every day my demons try to break free
from the prison in which I've locked them.



يوم ٥٣

كل يوم تحاول الشياطين بداخلي أن تتحرّر من السجن الذي احتجزتها به.





Everyone has inner demons. Some of us have allowed these demons to overtake us. Others fight them every day. Some have locked them deep inside a prison. They dwell inside us all. Don't fear your demons, but don't underestimate them either. They love provoking you. Conquer your demons. Arrest them and imprison them for life. Acknowledge that they will try to break free. Determine how they are trying to escape. What is triggering them to escape from your prison? Know these triggers; don't let them be the reason why your demons break free from your prison.





هناك شياطين بداخلنا جميعاً. البعض منّا قد سمح لهذه الشياطين بالتغلب عليه .أمّا البعض الآخر فيحاربهم يومياً. البعض احتجز شياطينه داخل سجن بداخله. هم يسكنوننا جميعاً. لا تخف من شياطينك، و لكن إياك أن تستخف أو تقلل من شأنهم. فهم يحبّون استفزازك. اقهر شياطينك. اقبض عليهم و اسجنهم مدى الحياة. أريدك أن تعلم بأنهم سيحاولون الفرار. حدد كيف يحاولون الهروب. ما الذي يثيرهم ليهربوا من سجنك؟ اِعرف هذه المحفزات؛ ولا تجعلها سبباً في هروب شياطينك من سجنك.



Day 54

I wish I had more time...



يوم ٥٤

أتمنى لو كان لدي المزيد من الوقت . . .





A human being's biggest regret.

Time is one of the most influential factors in a person's life. One of mankind's biggest challenges has been measuring time accurately. I am afraid that time is not eternal. It passes quickly. It waits for nobody. You can barely keep up with it. Even when you try to schedule everything and make the most of the time you have, it's still not enough. It keeps running. It can't be stopped. It can't be bought. It can't be owned or kept. Once lost, it can never return. Ask yourself, are you content with where you are right now? Are you doing what you love? Are you happy with yourself? Your time is running out. You must realize the significance of time before it's too late.

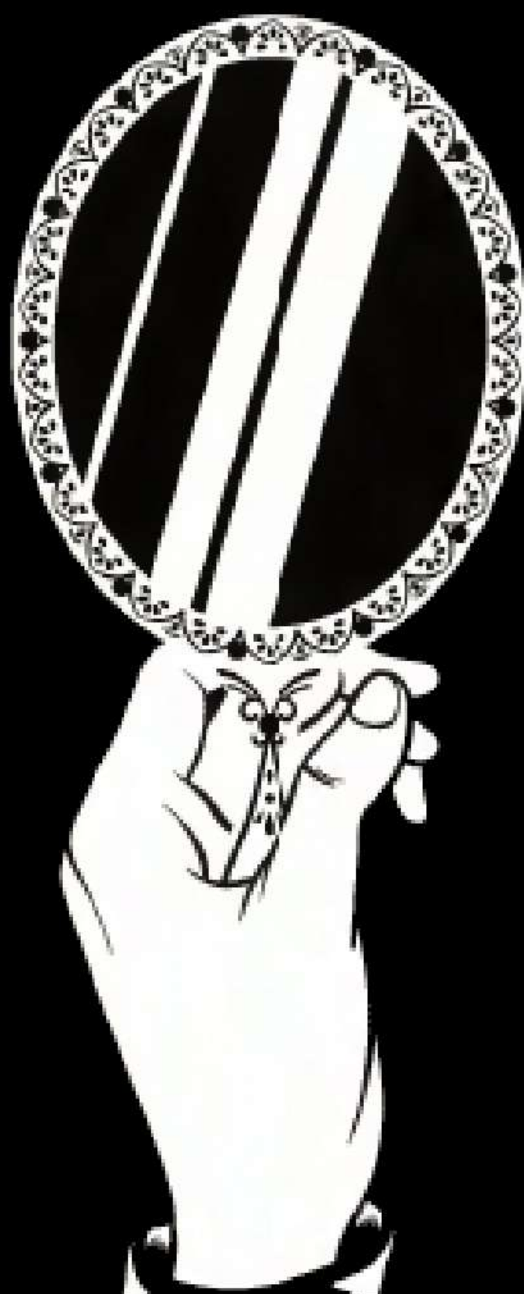


أكبر ندم للإنسان.

الوقت هو أحد أكثر العوامل المؤثرة في حياة الإنسان. لقد كان من أكبر التحديات البشرية قياس الوقت بدقة. أخشى أن الوقت ليس أبديًا. يمر سريعاً. لا ينتظر أحداً. وبالكاد تستطيع مواكبة ذلك. حتى عندما تحاول جدولة كل شيء وتحقيق أقصى استفادة من الوقت المتاح لديك، يظل هذا غير كافٍ. يستمر الوقت في الركض. لا يمكن ايقافه. لا يمكن شراؤه. لا يمكن امتلاكه أو حتى الاحتفاظ به. وعندما نفقـده، لا يمكننا استعادته مجدداً. اسأل نفسك، هل أنت راضٍ بالمكان الذي أنت فيه الآن؟ هل تفعل ما تحب؟
هل أنت سعيد بنفسك؟ وقتك ينفد. يجب أن تدرك أهمية
الوقت قبل فوات الأوان.

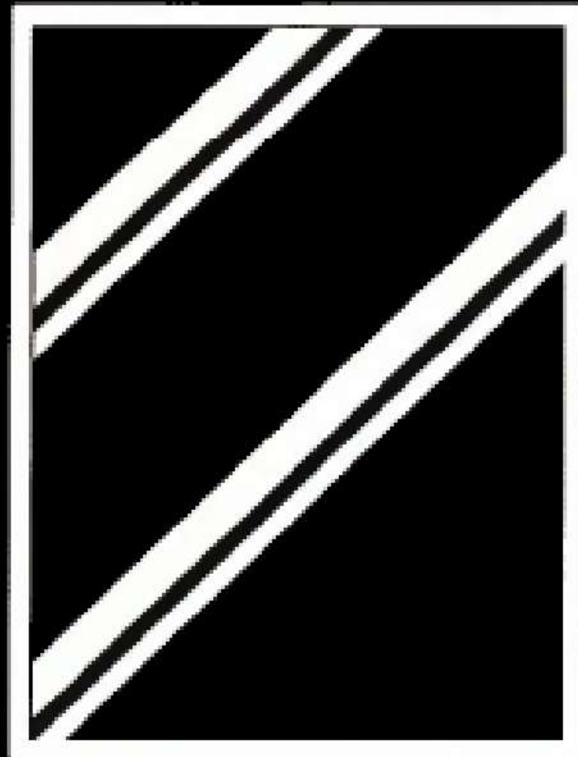
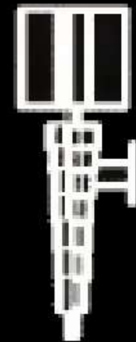
Day 55

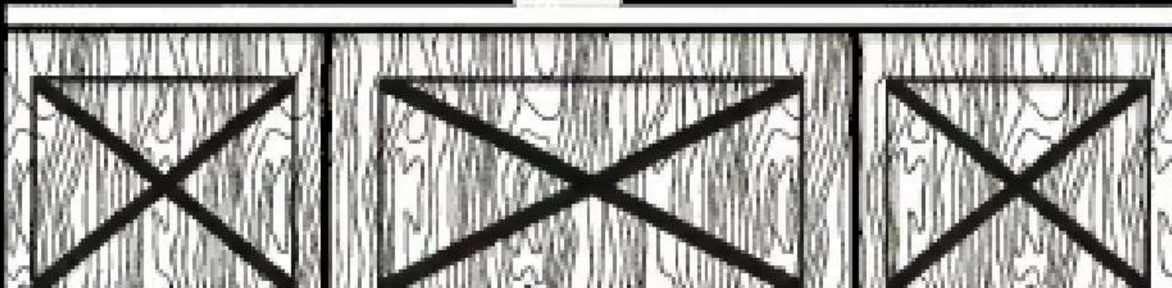
When you look in the mirror, you'll see your personality instead of your appearance. Will you still be beautiful?



يوم ٥٥

عندما تنظر في المرآة، وترى شخصيتك بدلاً من مظهرك
هل ستبقى جميلاً؟



Will you?
Is your personality beautiful, just like your appearance?
Will looking at your personality make you proud?

Your personality – not your appearance – defines you. If you have a horrid personality, no amount of products will ever make you beautiful. A person's true beauty lies in his or her personality. While the beauty of your appearance may attract the eyes of many, the beauty of your personality will capture the hearts of many. Your personality is who you are and who you will be for the rest of your life. Your appearance isn't ageless, but your personality is.





هل ستبدو كذلك؟
هل شخصيتك جميلة، تماما مثل مظهرك؟
هل النظر إلى شخصيتك يجعلك فخوراً؟

شخصيتك - وليس مظهرك - تحددك. إذا كان لديك شخصية مروعة، فلن تستطيع أي كمية من منتجات التجميل أن تجعلكَ جميلاً أبداً. إن جمال الشخص الحقيقي يكمن في شخصيته/شخصيتها. في حين أن جمال مظهرك قد يجذب أعين الكثيرين، إلا أن جمال شخصيتك سوف يأسر قلوبهـم. شخصيتك هي من أنت ومن ستكون لبقية حياتك. مظهرك ليس دائمًا، ولكن شخصيتك هي التي ستدوم.



Day 56

An angel's love.



يوم ٥٦

الحب الملائكي.







Unconditional love. A compassionate kind of love. A selfless love. The kind that lets you be free. The kind that places a glow of happiness on your face. The kind that makes you whole when you are broken into pieces. The kind that nurtures you. The kind that shines in dark times. The kind that is a great calm in the storm. The kind that lifts you. The kind that makes you feel alive. The kind that gives you strength. The kind you trust the most. The kind that makes all other kinds of love irrelevant. The kind that makes you feel as though the world doesn't matter. A love so pure, it can be called an angel's love.

Do you have such kind of love in your life?





هو حب غير مشروط. نوع من أنواع الحب الحنون والحساس. حب غير أناني. النوع الذي بعطيك الحرية. الحب الذي يرسم وهج السعادة على وجهك. الحب الذي يجعلك كاملًا حين تكون محطماً إلى أشلاء. الحب الذي يغذيك. الحب الذي يضيء في الأوقات المظلمة. هو الهدوء العظيم أثناء العاصفة. الحب الذي يأخذكَ عالياً. الحب الذي يجعلك تشعر أنك على قيد الحياة. الحب الذي يمنحك القوة. الحب الذي تثق به أكثر من أي شيء آخر. الحب الذي يجعل جميع أنواع الحب الأخرى لا صلة لها ببعضها.
النوع الذي يجعلك تشعر كما لو أن العالم بأسره لم يعد له أهمية. إنه حب في غاية النقاء والصفاء،
بإمكانك أن تسميه الحب الملائكي.

هل لديك مثل هذا النوع من الحب في حياتك؟



Day 57

I don't want to know how they died...
I want to know how they lived.



يوم ٥٧

لا أريد أن أعرف كيف ماتوا. . .
أريد ان اعرف كيف عاشوا.





When we hear that someone passed away, the first question we ask is "How did they die?" However, I'd rather know how they lived than how they died. Keep in mind that every single human being will eventually depart from this world. We can't escape death. It's inevitable. So, rather than learning about how a person died, learn about how he or she lived. How his or her presence mattered. Ask about others' blissful moments with the person who passed away. Ask others to reminisce about the beautiful parts, the unforgettable times. Forbid yourself from asking about how the person died. Rather, ask about how he or she lived.



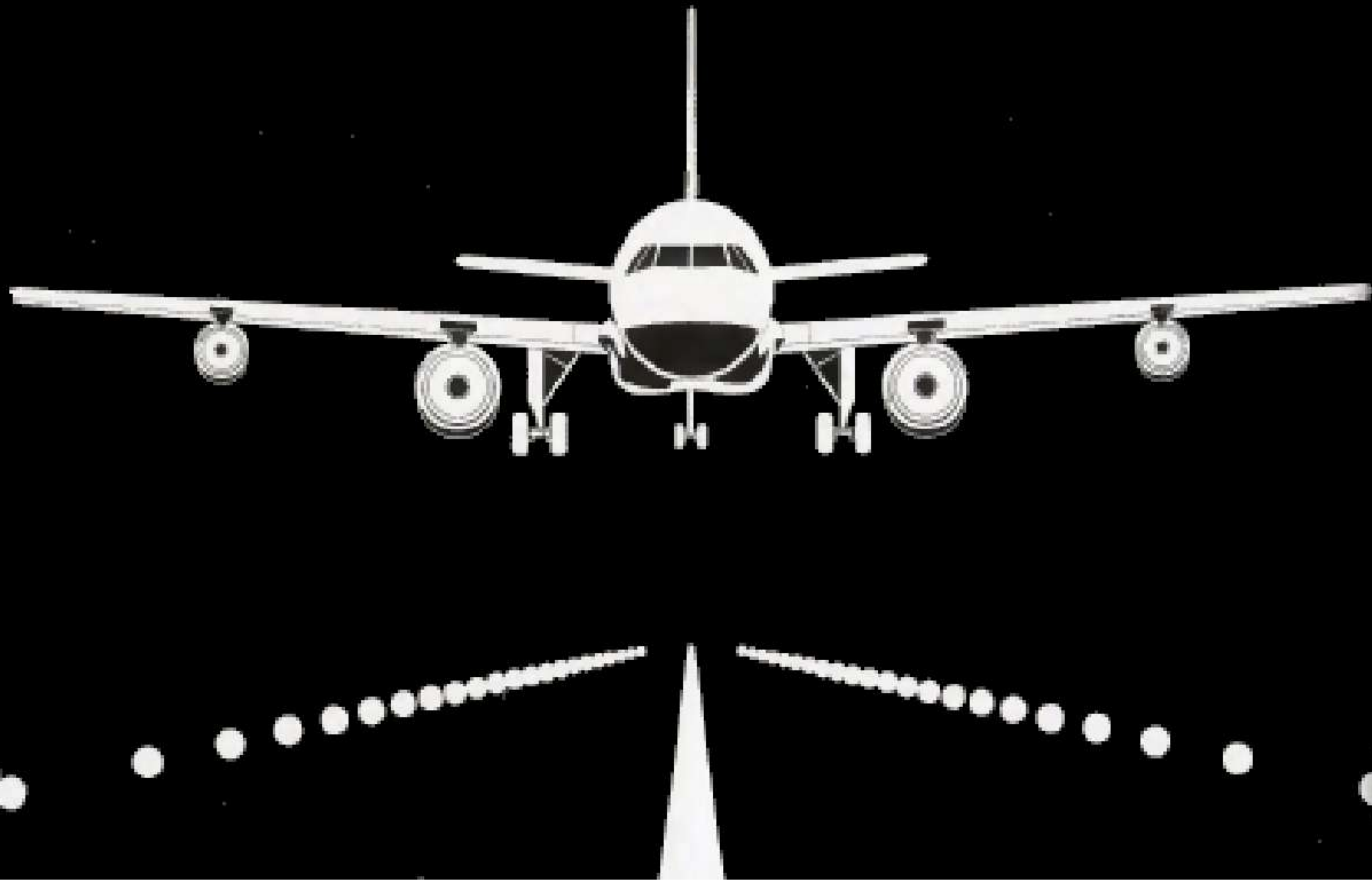


عندما نسمع أن أحدهم قد توفي، فإن أول شيء
نسأله هو "كيف ماتوا؟" على أي حال، أنا أُفضل أن
أعرف كيف عاشوا أكثر من كيف ماتوا. ضع في اعتبارك
أن كل إنسان في نهاية المطاف سوف يغادر هذا العالم.
لا يمكننا الهروب من الموت. لا مفر منه. لذا، بدلاً من
معرفة كيف مات شخص ما، اعرف كيف عاش أو عاشت.
كيف كان حضوره أو حضورها مهمًا. اسأل عن اللحظات
السعيدة للآخرين مع ذلك الشخص المتوفي. اطلب من
الآخرين أن يستذكروا الأوقات الجميلة، الذكريات التي لا
تنسى. امنع نفسك من السؤال عن كيفية موت الشخص.
عوضاً عن ذلك، اسأل كيف عاش.



Day 58

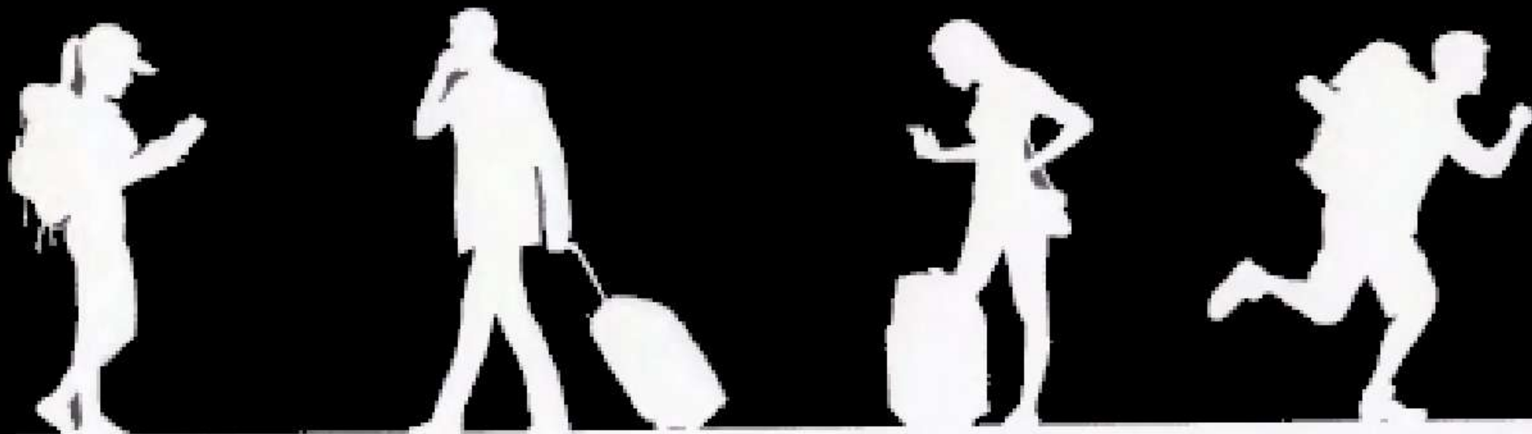
Life will always be a series of arrivals and departures.



يوم ٥٨

ستكون الحياة دائمًا سلسلة من الوافدين والمغادرين.







People come and go. Life is a series of welcomes and farewells. Some are unexpected arrivals, while others are unexpected departures. Only God knows who should stay in your life and who shouldn't. There's always a genuine reason behind these arrivals and departures. It's a reason we won't know at the time, but eventually we will understand why these people arrived and why they left. Perhaps God wanted to teach you a lesson that only another person could provide. And this is why the person arrived in your life and left after teaching you a lesson you needed to learn. Acknowledge that not everyone who arrives in your life is meant to stay forever. When that person's part is finished, you must say goodbye.
It's time for their departure.





الناس يأتون ويرحلون. الحياة سلسلة من الترحيبات
والوداع. بعض الوافدين يكون قدومهم غير متوقَّع، في
حين أن البعض الآخر يكون رحليهم غير متوقَّع. اللّه وحده
يعلم من عليه أن يبقى في حياتك ومن عليه الرحيل. هناك دائمًا
سبب حقيقي وراء هؤلاء الوافدين والمغادرين. إنه سبب لن
نعرفه الآن ولكن في النهاية سنفهم سبب دخول هؤلاء الأشخاص الى
حياتنا وسبب مغادرتهم. ربما أراد اللّه أن يعلمك درسًا وحده ذلك
الشخص بامكانه تقديمه لك. وهذا هو سبب وصول شخص إلى
حياتك وتركها بعد أن يعلمك درسًا تحتاج إلى تعلمه. تقبّل أن ليس
كل من يصل إلى حياتك مقدّر له البقاء للأبد. فعندما ينتهي
دور ذلك الشخص، يجب أن تقول وداعًا.
حان الوقت لرحيلهم.



Day 59

Will mankind ever attain ultimate peace?



يوم ٥٩

هل ستبلغ البشرية أقصى مراحل السلام ؟





The ultimate peace. Where we won't hear the cries of children. Where we won't see bloodshed on the streets. Where homes won't be destroyed. Where people won't fear rockets pouring down on them when they say goodnight to the sky. Where the surroundings are healthy rather than harmful, such that a human can't even breathe. Where people won't wish for a peaceful death over a peaceful life. If mankind can attain ultimate peace amongst itself, we can make a difference. If we unite, we have the power within ourselves. What a wonderful place this earth would be.

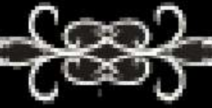
For the sake of humanity.

For coming generations.

For the future.

For now.





السلام النهائي. حيث لن تسمع بكاء الأطفال. حيث لن ترى دمًا مسفوكاً في الشوارع. حيث لن تُدمر المنازل. حيث لن يخاف الناس من الصواريخ التي تنهال عليهم عندما يقولون ليلة سعيدة للسماء. حيث البيئة المحيطة بك سليمة وليست ضارة بحيث لا يستطيع الإنسان التنفس. حيث لن يرغب الناس في الموت بسلام عوضاً عن العيش بسلام. إذا تمكن البشر من تحقيق أقصى درجات السلام فيما بينهم، يمكننا أن نحدث فرقاً.

إذا اتحدنا، سنمتلك القوة بداخلنا.

كم ستكون هذه الأرض مكاناً رائعاً.

من أجل الإنسانية.

للأجيال القادمة.

للمستقبل.

للآن.



Day 60

Let go of what you shouldn't keep.



يوم ٦٠





Let go of people who don't belong in your life. Let go of people who put you down. Let go of the things you can't control. Let go of compromises. Let go of expectations. Let go of pessimism. Let go of negative thoughts. Let go of what weighs you down. Sometimes you must accept it. This may be something you don't want to happen or to hold on to. You'll find strength in letting go of what you shouldn't keep. You must learn to let go of something instead of hanging on to it. This will be the hardest decision you will ever face, but it will be the greatest decision of your life. Do it for your own peace...

It's time to let go.





اترك الأشخاص الذين لا ينتمون إلى حياتك. اترك الناس الذين يحبطونك باستمرار. اترك الأشياء التي لا يمكنك التحكم بها. اترك التنازلات. اترك التوقعات. اترك التشاؤم. اترك الأفكار السلبية. اترك كل ما يثقلك. في بعض الأحيان يجب عليك أن تتقبـل ذلك. قد يكون هذا شيئًا لا ترغب في حدوثه أو التمسك به. ولكنك ستجد القوة في ترك ما لا يجب عليك الاحتفاظ به. يجب أن تتعلم ترك شيء ما بدلاً من التمسك به. سيكون هذا أصعب قرار ستواجهه، لكنه سيكون أعظم قرار في حياتك.

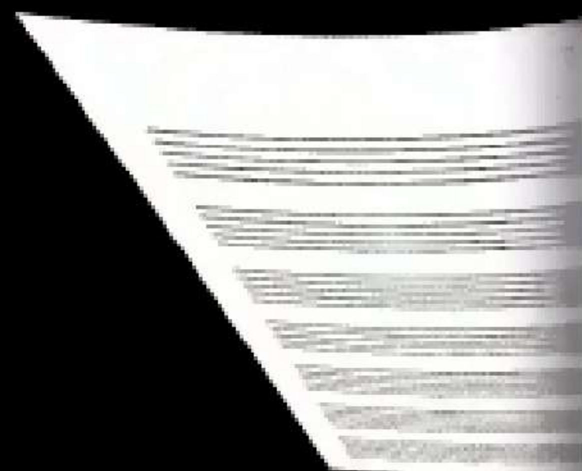
افعل ذلك من أجل سلامك الخاص...

حان الوقت للتخلي.



Day 61

They're black and white yet sound so colorful.





يوم ٦١

إنه بالأسود والأبيض ولكنه غني بالألوان.







It's a complex instrument but when it plays, you can imagine the story that accompanies it. When you hear the tunes, the melody captivates you. It's a harmonious melody that takes you to a different dimension. White keys can be happiness, and black keys can be sadness. However, when they are played together, they create something so colorful. By playing only the white keys, or only the black keys, you can't make something that sounds euphonious. You must play the keys together. So, when your life is black and white, try to find contentment.





إنها أداة معقدة ولكن عندما تعزف، يمكنك تخيل القصة المرافقة لها. حين تسمع الأنغام، يأسرك اللحن. إنه نغمات منسجمة تأخذك إلى أبعاد مختلفة. المفاتيح البيضاء يمكن أن نعتبرها السعادة، والمفاتيح السوداء يمكن أن نعتبرها الحزن. ورغم هذا، عندما يتم عزفهما معًا، يخلقان شيئًا ملوناً في غاية الجمال. بالعزف على المفاتيح البيضاء فقط، أو المفاتيح السوداء فقط، لا يمكنك صنع شيء حسن الوقع على الأذن. عليك العزف بالمفاتيح معًا. لذا، عندما تكون حياتك سوداء وبيضاء، حاول العثور على القناعة والرضـا.



Day 62

Growth's a process.



يوم ٦٢

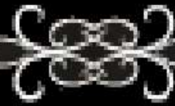
النمو عملية مستمرة.





It doesn't happen overnight. Step by step. You will keep growing. Keep working. Keep trying. Keep struggling. Keep the process going. Don't surrender yourself so easily. Don't wish to see results the next day. Seeing the results of your growth takes time and patience. Your courage. Your hard work. Your late nights. Your dreams. Your efforts. Your struggles. Your will to not give up. God witnesses these things, even if no one else does. This should be reason enough to never give up. He'll lift you, let you shine at the right time. Whatever you're working on, whether it's your future, your dreams,
your vision, yourself…
Work on it every day.





إنه لا يحدث بين ليلة وضحاها. خطوة بخطوة. سوف تستمر في النمو. استمر في العمل. استمر في المحاولة. استمر في الكفاح. ابق العملية مستمرة. لا تستسلم لنفسك بسهولة. لا تتوقع رؤية النتائج في اليوم التالي. رؤية نتائج نموك تستغرق وقتا طويلاً وصبراً. شجاعتك. عملك الشاق. لياليك المتأخرة. أحلامك. مجهودك. كفاحك. إصرارك على عدم الاستسلام. الله يشهد على هذه الأشياء، حتى وإن لم يفعل ذلك أحد. وهذا يجب أن يكون سببا كافيًا لعدم الاستسلام. الله سيأخذ بيـدك ويرفعك، ويجعل ضوئك يسطع في الوقت المناسب. أيًا كان ما تعمل عليه، سواء كان مستقبلك، أحلامك، رؤيتك، نفسك...

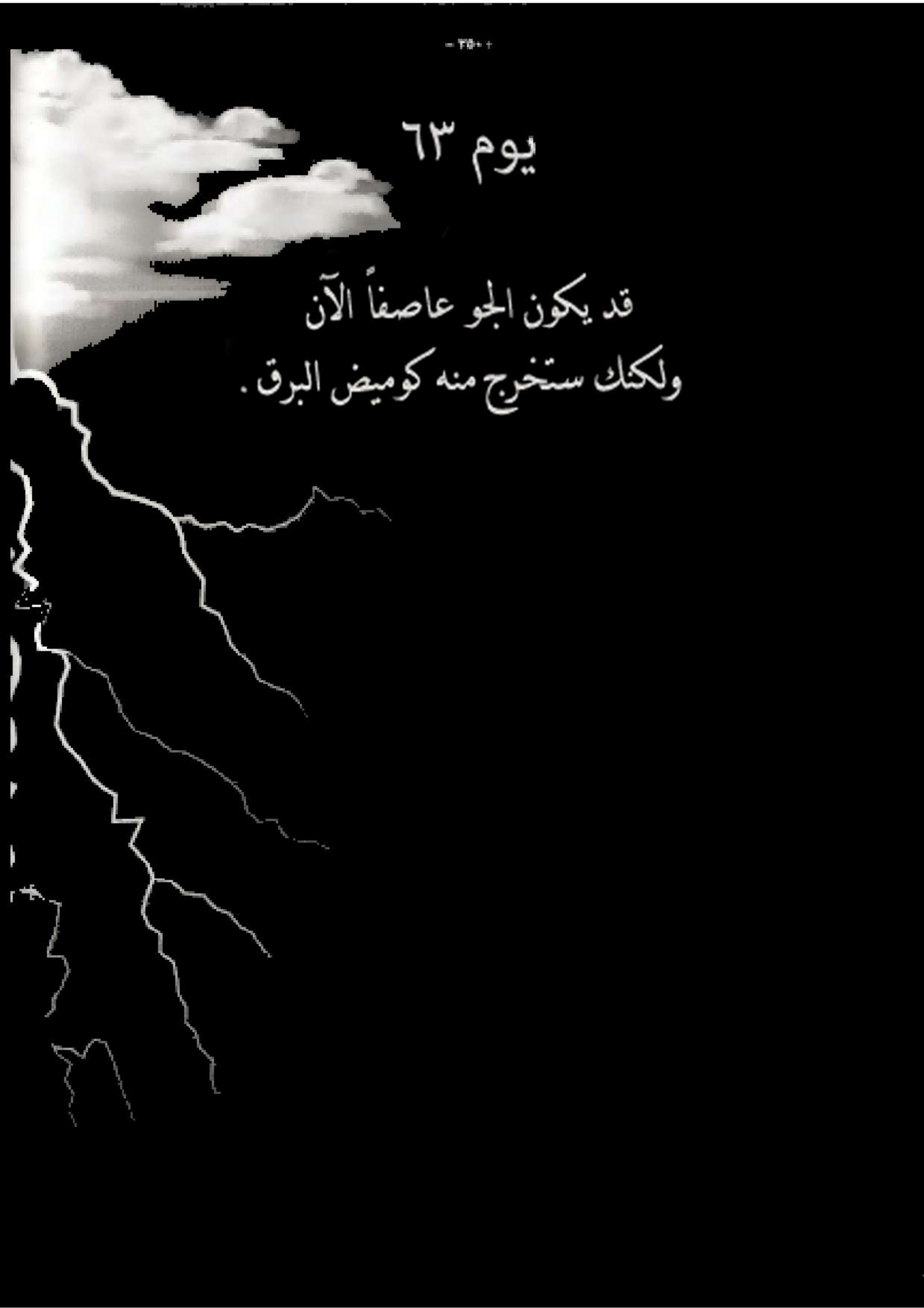
اعمل عليه كل يوم.



Day 63



It might be stormy right now
but you'll come out of it like a flash of lightning.


يوم ٦٣
قد يكون الجو عاصفاً الآن
ولكنك ستخرج منه كوميض البرق .



Life cannot always be sunshine and rainbows. You must accept storms as well. These storms will come, and when they do, you will feel them raging. The gusts will be threatening. Let the winds come and let them rage. Stand tall. I know your life is dark and cloudy right now. Know that your time to strike is very near. You will strike out of it like thunder and lightning. And, just like any kind of weather, these storms won't last forever. After they're gone, you'll see clear skies with rays of sunshine once again.





الحياة لا يمكن أن تكون دائمًا مجرد شروق وقوس قزح. إذ يجب عليك تقبّل العواصف أيضًا. سوف تأتي هذه العواصف لا محالة، وحين تأتي، ستشعر بثورتها. هذه العواصف ستكون مهدِدة. دع الرياح تهب ودعها تثور. قف شامخًا. أنا أعلم أن حياتك مظلمة وغائمة الآن. ولكن عليك أن تعلم أن وقتك للإضراب قريب جدًا. سوف تخرج منه مثل الرعد والبرق. ومثل أي نوع من الطقس، فإن هذه العواصف لن تدوم إلى الأبد. فبعد أن يذهب كل ذلك، سترى سماء صافية مع شمس مشعة مرة أخرى.



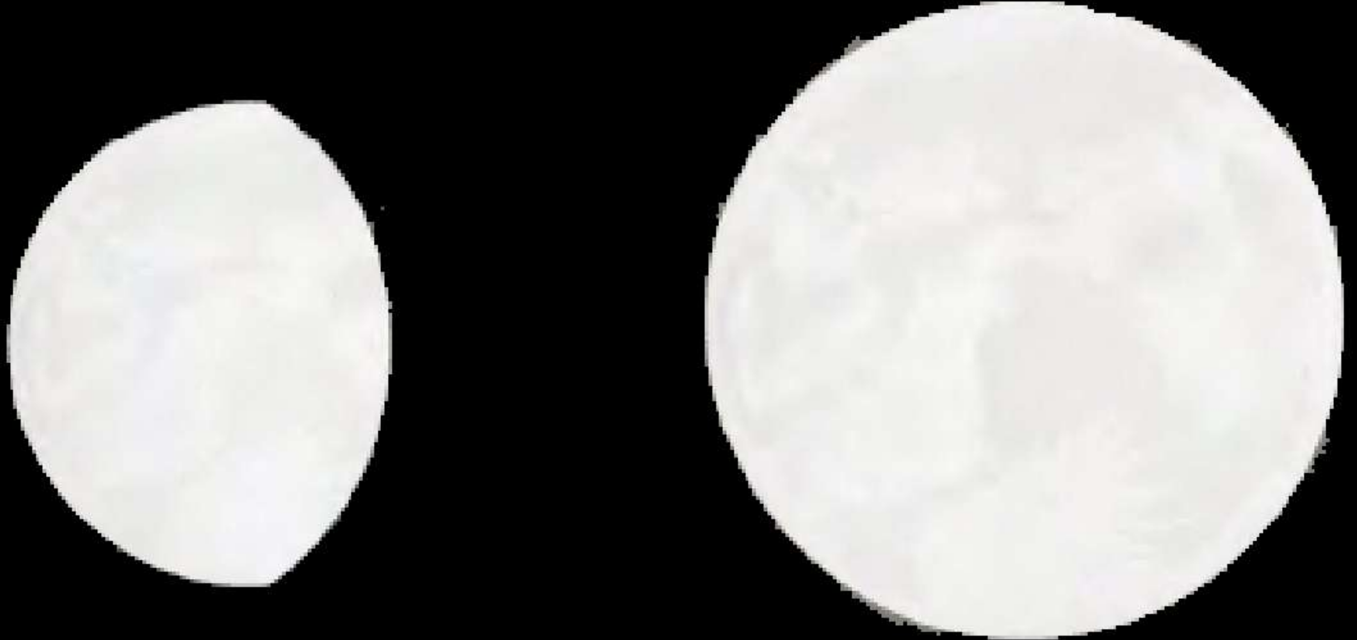
Day 64

Embrace your darkness.



يوم ٦٤

احتضن ظلامك.





You're beginning to understand, aren't you?

To let in the light, you must embrace your darkness. Your flaws, your mistakes, the wrong decisions you've made. They all lie within this darkness, the darkness you're afraid to embrace. Everyone has darkness within them. Some have it in their minds, some have it in their hearts and some have it in their souls. Know your darkness; understand and accept it. Even when you feel that darkness surrounds you, never be afraid of it. Make peace with it. Your darkness is the best way to get to know yourself. In time, you will discover that embracing your darkness is the only way to let in the light.
The only way.



لقد بدأت في الفهم، أليس كذلك؟

كي تسمح للضوء بالدخول، عليك احتضان ظلامك. عيوبك. أخطائك. القرارات الخاطئة التي اتخذتها. كلها تكمن في هذا الظلام، الظلام الذي تخشى احتضانه. كل شخص لديه ظلام في داخله. البعض لديهم ظلام في أذهانهم، البعض لديهم ظلام في قلوبهم وبعضهم في أرواحهم. اعرف ظلمتك؛ افهمها وتقبلها. حتى عندما تشعر بأن الظلام يحيطك، لا تخف منه. بل اصنع السلام معه. ظلامك هو أفضل طريقة للتعرف على نفسك. في الوقت المناسب، ستكتشف أن احتضان ظلامك هو السبيل الوحيد للسماح للضوء بالدخول. الطريقة الوحيدة.

Day 65

Left my fingerprints on your heart.



يوم ٦٥

تركتُ بصمات أصابعي على قلبكِ.



We have come to the finale of this part.
Tell me, did you like my world? Was it wonderful?
The time we spent together. The conversations we had in the morning, afternoon, night … and sometimes late at night. Just you and me. By the way, you are a good listener. Rarely do I find someone who loves to listen to what I have to say. Usually, people listen only so they can reply, not so they can understand. You're different … that's why I didn't hesitate to show you my world. I hope it touched your heart and soul.

Well, it's time for me to leave. I know you want me to stay a little longer but don't worry. I will be back. We will sit again in this starry night and converse once again. I promise to stay a little longer next time.

Until we meet again.

لقد وصلنا إلى خاتمة هذا الجزء.

أخبرني، هل أعجبك عالمي؟ هل كان رائعًا؟

الوقت الذي قضيناه معًا. المحادثات التي أجريناها في الصباح، بعد الظهيرة، المساء ... وأحيانًا في وقت متأخر من الليل. فقط أنا و أنت. بالمناسبة، أنت مستمع جيد. نادرًا ما أجد شخصًا يحب أن يستمع إلى ما أريد قوله. عادةً، يستمع الناس فقط حتى يتمكنوا من الرد، وليس حتى يتمكنوا من الفهم. أنت مختلف ... ولهذا السبب لم أتردد في أن أعرض عليك عالمي. آمل أن يكون قد لامس قلبك وروحك.

حسنًا، لقد حان الوقت لمغادرتي. أعلم أنك تريدني أن أبقى قليلاً لفترة أطول لكن لا تقلق. سأعود. سنجلس مرة أخرى في هذه الليلة المرصعة بالنجوم ونتحدث مرة أخرى.

أعدك بالبقاء لفترة أطول في المرة القادمة.

إلى أن نلتقي مجدداً.





Ecstasy

165 days



"It's going to get darker.
wait for it_"

اكستاسي

١٦٥ يوم



سوف تصبح أكثر ظلمة،
انتظروها . . ."

اكستاسي

٦٥ يوم

عبدالهادي العمشان







في وسط الظلام

